



# सरस भोजन

कैसे बनायें

५०१ प्रकार के स्वादिष्ट भोजन बनाने के  
सरल उपाय

लेखिका

श्रीमती वृन्देश्वरी भार्गव



अपर इण्डिया पब्लिशिंग हाउस लिमिटेड

लिटरेचर पैलेस

लाखनऊ

प्रकाशक  
नरोत्तम भार्गव धी० एस० सी०  
मैनेत्रिप्त बापरोष्ठर  
अपर इण्डिया पब्लिशिंग हाउस लि०  
लाहोर

---

---

लेखिका द्वारा सर्वाधिकार सुरक्षित

---

---

पृष्ठ  
विषय  
प्राप्त प्रेस लाहोर

प्यारी बेटी रमा के छोटे-छोटे हाथों में  
आशीर्वाद सहित



## भूमिका

मैंने दो कारणों से पुस्तक लिखने के लिये लेखनी ठाढ़। प्रथम तो मैंने यह सोचा कि नवीन गृहणियाँ को सध प्रकार के भोजन बनाने में कठिनाई पड़ती है जैसे व्याह शादी के पक्वान पापड़, मंगौड़ी अचार, मुरखे, जम्पा का खाना आदि। इनके बनाने का ढग और मताने न मालुम होने से यदि यह घर में अकेली हूँ तो बेचारी बड़े असमञ्जस में पड़ जाती हूँ और किसी बड़ी बूढ़ी से पूछने की खोज में रहती हूँ। यदि एक ऐसी पुस्तक जो उन्हें इस विषय में सहायता व सचे उनके पास हो तो यह सरलता से सध प्रकार के व्यञ्जन बना सकेंगी। दूसरे मैंने यह विचार किया कि मैं तो बमे के रोग से ग्रस्त हूँ कदाचित् अपनी सबसे छोटी पुत्री रमा को पाक-कला में निपुण कर सकूँ या नहीं, यदि न मिया मकी तो यह पुस्तक उसके विविध प्रकार के भोजन बनाना सिखाने में पूरी सहायता कर सकेगी।

मेरे इस विश्वास ने कि सध यहनं इससे कुछ न कुछ नई चीजें बनाना अवश्य सीखेंगी, मेरे स्वरूप को और भी दृढ़ कर दिया जिससे फल स्वरूप यह पुस्तक आपके सामने प्रस्तुत है।

इस पुस्तक के छपे पन्नों को शुद्ध करने में मुझे अपने छोटे पुत्र वि० सर्वोत्तम भार्गव से बहुत सहायता मिली जिसके लिये मैं उस आशीर्वाद देती हूँ।

पुस्तक के छपन में कुछ भूलें रह गई हैं जैसे पृष्ठ १४३ लाइन २१ में 'मैदा' के स्थान पर 'खोवा' और पृष्ठ १४० लाइन १३ में 'चारों तरफ पानी' के स्थान पर 'चारों पनी' तथा पृष्ठ ११७ लाइन २ में 'विविध' के स्थान पर 'विविध ठण्डाई' छप गया है। कुछ छोटी भूलें और हैं। पाठिकायें इसे सुधार लें।

लिखनेवा बनेस {  
समय तक {

बिनीता  
चन्द्रशेखरी भार्गव

# विषय-सूची

उपदेश—६

## अध्याय १

कक्षा या मखरा भोजन—१३

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
वर्द की बिना घुली दाल	१३	सेमई दूध की	१६ घ
घुली हुई वर्द की दाल	१४	सेमई की खीर	१६ घ
मेथीदार वर्द की दाल	१४	थायल की खीर	१६ घ
आलूदार वर्द की दाल	१५	चने की दाल बँगनदार	१७
वर्द की खिलखोँ दाल	१५	चने की दहीदार दाल	१७
चनादार वर्द की दाल	१५	दाल मसूर की	१७
मूँग की साधारण दाल	१५	पचमेल दाल	१८
मूली की मूँग की दाल -	१६	कायुली चने ..	१८
पालकदार मूँग की दाल	१६	मँगौची विधि १	१६
मूँग की दहीदार दाल	१६	मँगौची विधि २	१६
मूँग की खिलकेदार दाल		बेसन की मँगौची विधि १	२०
चने की दाल मिलाकर	१६ क	दूमरी विधि	२०
मटर की दाल	१६ क	बीले का साग	२१
अरहर की साधारण दाल	१६ क	कढ़ी बेसन की पफौड़ीवाली	२१
अरहर की मीठी दाल	१६ ख	कढ़ी मूँग की पिट्टी की	२२
अरहर की दाल दहीदार	१६ ख	कढ़ी मँगौड़ी की	२३
सेमई फ्रीकी	१६ ग	कढ़ी पालक की	२३
सेमई मीठी	१६ ग	कढ़ी कुलफे की	२३

मूँग साया	२४	ताहरी मिश्रित	"	३२
मँगौड़ी साधारण	२४	खिचड़ी मूँग की दाल की		३२
मँगौड़ी मेथी की	२५	खिचड़ी अरहर की दाल की		३३
मँगौड़ी मींगरी अथवा		खिचड़ी भुटे या मरे की		३३
मूली की फली की	२४	खिचड़ी बाजरा के दलिये की		३४
मँगौड़ी आलू की	२४	बाजरा दूध का	"	३४
यड़ी	२६	बाजरा पानी का	"	३४
प टोड़ा	२६	दलिया गेहूँ का		३४
धेनन का जमीरुद अथवा धाना	७	खिचड़ी गेहूँ के दलिये की		३४
गेहूँ बेसन के	२७	रोटी		३६
चौधल	२७	रोगी गेहूँ की	"	३६
चौधल मदगार	२८	भिभी रागी	"	३६
चौधल पस हुए	२८	बेभड़ की रोटी	"	३७
मीठे चौधल	२९	रोटी मक्का की	"	३७
चौधलों की ताहरी	"	१ रोटी, ३४ की पकी हुई दाल का		३७
ताहरी आलू की	३०	रोगी बाजरे की		३७
ताहरी गोभी की	३०	रोटी बेसन की		३८
ताहरी-आलू गोभी की	३०	रोट		३८
ताहरी मटर की	३१	घटनी पोशन की	"	३९
ताहरी टमाटर की	"	३१ घटनी हरे पनिये की	"	३९
ताहरी मँगौड़ी की	३१	दाल का मसाला	"	३९

## अध्याय २

पक्का या निखरा मोजन—४१

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
आलू साधारण सूखे	४१	मूली विधि दूसरी	५०
आलू साधारण रसदार	४२	मूली पालक	५०
आलू धनियादार	४२	मूली का फजीता	५१
आलू सूखे साधत	४३	मूली की फली या सेंगरी	५१
आलू-दम	४३	आलू सेंगरी	५१
आलू का भर्ता	४३	गाजर	५२
आलू बाजार के से	४४	गाजर मेथी	५२
आलू तले हुए	४४	कद्दू या काशोकल	५२
मिश्रित आलू	४४	लौकी या पिया साधारण	५३
आलू अदरक के	४५	लौकी घेसन की	५३
आलू काली मिर्च के	४५	बेंगन साधत	५४
भरई या घुश्मों सूखी		बेंगन फटे हुए	५४
विधि पहली	४६	बेंगन तले हुए	५५
विधि दूसरी	४६	भरता बेंगन का	५५
विधि तीसरी	४७	कबे फेले की फली का साग	५६
घुश्मों रसदार	४७	पक्के फेले की फली का साग	५६
जमीकन्द विधि पहली	४८	टिंहे सूखे काटकर	५६
विधि दूसरी	४८	टिंहे सूखे साधत	५७
विधि तीसरी	४८	टिंहे रसदार	५७
रतालू	४९	मिण्डी सूखी फटी हुई	५७
शकरकन्द सूखी	४९	मिण्डी सूखी साधत	५८
शकरकन्दी रसदार	४९	मिण्डी रसदार	५८
मूली विधि पहली	५०	कचनार के फूल	५९



फथा पपीता	"	५६	गौंठ गोभी सूखी	६६
गोभी सूखी		५६	गौंठ गोभी रसदार	६६
गोभी रसदार		६०	टमाटर का रमा या सूख	६६
करेला	---	६०	टमाटर का रसदार साग	७०
करेला बटा हुआ		६१	टमाटर आलू	७०
करेला सायन	"	६१	कच्चे टमाटर की घटनी	७०
ककरोड़ा		६०	सलाद टमाटर	७१
परवल सूखी कटी हुई छिलकेदार	६२	गाजर	"	७१
परवल सूखी छिली हुई मसालेदार	६२	फली बाबला की	---	७१
परवल सूखी छिली हुई पिसा		फलियों मटर	---	७२
मसाले की	"	६३	मटर का साग सूखा	७२-
परवल तली हुई सूखी	---	६३	मटर रसदार	७३
परवल सायन छिलके की	६३	मटर मिश्रित		७३
परवल सायन छिली हुई	६३	चीने या झोमिया की फली		७३
परवल रसदार छिलके की	६४	ग्याग या पादयाह की फली		७४
परवल रसदार छिली हुई	६४	सेम की फली		७४
आलू परवल रसदार	६४	आलू सेम का साग	---	७५
कटहर	६४	सेम के बीज का साग सूखा		७५
कटहर तना हुआ	६५	सेम के बीज का साग रसदार		७५
कटहर रसदार	६५	मसूरपान		७५
परमक्खना या पातगोभी	६६	फली महुजने की	---	७६
कटहर के बीज या कोय	६६	मटर के छिलके का साग		७६
घटा	"	६६	तरोह के छिलके का साग	७६
लसोड़ा		६७	दूरे साग	७६
कच्चे आम मिश्रित लसोड़ा	६७	साग ककड़ी का	---	७७
ठोरह	---	६८	पत्तो का साग	७७
थोरह भरपौ	---	६८	कमरंग	७८

करौंश	५८	रायता ककड़ी का	८६
हरी मिच करौं ।	५८	रायता खीरे का	८७
पहाड़ी हरी मिच	७६	मीठा रायता किशमिश का	
पहाड़ी हरी मिच दूसरी विधि	७६	( शिखरन )	८७
आँवले की लौंजी	८०	खटाई की सोंठ	८७
कच्चे आम का साग या लौंजी	८०	हमली की सोंठ	८८
मीठी लौंजी	८०	कच्चे आम की सोंठ	८८
पकड़े आम का साग	८०	आम का पना	८६
कच्चे आम का गुड़न्वा या नम		हमली का पना	८६
कीन मुरब्बा	८१	मेथी की सोंठ	८६
मिस या कमल ककड़ी का सूखा		आलू की चाट—सूखी	६०
साग	८१	आलू की चाट—गीली	६०
मिस का साग रसदार	८२	घण्टे की चाट या फचालू	६०
मिस की चाट	८२	फजों की चाट	६०
नाशपाती का खटमिठ्ठा साग	८२	सउरे की शिकज्जी	६१
अदरक का साग	८२	नीबू की शिकज्जी	६१
सोंठ का साग	८३	पराठ—सादे	६१
दाना मैथी का साग	८३	पराठे—मिस्ते	६२
दूध का साग	८३	पराठे नमक अजवायन के	६२
फुटकर	८४	पराठे आलू की पिट्टी के	६२
रायता नुस्खती का	८४	पराठे उर्ब की पिट्टी के	
रायता कद्दू का	८५	पहली विधि	६३
रायता लौकी का	८५	दूसरी विधि	६३
रायता पशुये का	८५	तीसरी विधि	६३
रायता पोदीने का	८६	पराठे मूँग की दास के	६४
रायता कचनार का	८६	पराठ उर्ब मूँग बने की चूरी के	६४
रायता आलू का	८६	पराठे बने की पिट्टी के	६४

पराठे—बेसन भरकर	६४	विधि दूमरी	-	१००
पराठे मटर के	६५	विधि तीसरी		१००
पराठे हरी मेथी के	६६	कचौरी—भूँग की पिट्टी की		१०१
पराठे हरी मेथी के साग के	६६	कचौरी—बेसन भरकर		१०१
पराठ मूली के—विधि पहली	६६	कचौरी—मटर की	---	१०१
विधि दूसरी	६६	कचौरी—मूली की		१०२
पराठे मसाले के	६७	नमकीन चीले पिट्टी के		१०२
पूरी	६७	नमकीन चीले बेसन के	..	१०३
पूरी—मिस्सी	६८	मीठ चीले बेसन के		१०३
पूरी—नमक अजवायन की	६८	मीठ चीले आटे के	-	१०३
कचौरी—आलू की पिट्टी की	६९	मीठी चीलड़ी आटा के		१०४
कचौरी उद की पिट्टी की		गुलगुले	..	१०४
पहली विधि	६९	गालपुष्पा	-	१०४

## अध्याय ३

जलपान की चीजें—नमकीन व मिठार्—१०६

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
पकौड़ी बेसन की साधारण	१०६	पकौड़ी टमाटर की	१०८
पकौड़ी बेसन की बहीवाली	१०७	पकौड़ी अदरक की	१०९
पकौड़ी अरबी या गुड़ियों की	१०७	पकौड़ी हरी मिष की १	१०९
पकौड़ी आलू की	१०७	" " २	१०९
मैंगनी या मैंगन की पकौड़ी	१०८	पकौड़ी पत्तों की	१०९
पकौड़ी कछड़ी की	१०८	पकौड़ी पान की	११०
पकौड़ी टिट्ठ की	१०८	पकौड़ी पालक की	११०
पकौड़ी तरोंई की	१०८	पकौड़ी मेथी की	११०
पकौड़ी बटू की	१०८	पकौड़ी मुद्दों के पत्तों की १	११०

पकौड़ी घुड़्यों के पत्तों की २	१११	नमकपारे—२	१२४
पकौड़ी मूँग की पिट्टी की १	१११	टिकिया	१२४
पकौड़ी मूँग की पिट्टी की २	११२	मठरी	१२५
पकौड़ी " " दहीवाली	११२	वेढ़ई	१२५
पकौड़ी हमली वाली	११२	सेव—१	१२५
पकौड़ी सूखे अमचूर की		सेव—२	१२६
रतलाई की	११३	आलू के सेव या लच्छे	१२६
पकौड़ी आम के पने की	११३	आलू के जालीदार बर्क	१२६
उद की दाल के बड़े	११३	आलू के बर्क साधारण	१२७
राई का बड़ा	११४	उबले आलू के लच्छे या सेव	१२७
मूँग की पिट्टी का बड़ा	११४	उबले आलू के बर्क	१२७
मेवे का बड़ा	११५	नमकीन पिस्ता	१२७
चने की पिट्टी का कल्मी बड़ा	११५	नमकीन बावाम	१२८
कायुली मटर	११६	नमकीन खरबूजे की मींगी	१२८
आलू की टिकिया	११६	नमकीन काजू	१२८
आलू के कोमते	११७	नमकीन मूँगफली १	१२९
आलू के चॉप्स—१	११७	नमकीन मूँगफली २ "	१२९
आलू के चॉप्स—२	११८	चने की दाल तली हुई	१२९
आलू के चॉप्स—३	११६	चने छौंके हुए	१३०
गोल गप्पे	११६	छौंकी हुई चने की दाल	१३०
जल जीरा	११९	चने तले हुए "	१३०
पापड़ उर्द की दाल के	१२०	मूँग छौंके हुए	१३१
पापड़ मूँग की दाल के	१२०	मूँग की दाल तली हुई	१३१
पापड़ आलू के	१२१	सेम के बीज	१३०
पापड़ सागुशाने के	१२२	मसूर तले हुए	१३२
पापड़ी	१२३	दाल मोठ	१३२
नमकपारे—१	१२४	नमकीन चिउड़ा "	१३३

टेंटी सलना	१३३	समोसे बेसन के	१३६
फचरी सलना	१३४	समोमे मूँग की बाल के	१३७
ग्यार की फली	१३५	नमकीन मुहाल	१३७
समोसे आलू के	१३४	टोस्ट	१३७
समोसे शकरफन्दी के	१३५	डबल रोटी आलू सैन्डविच	१३७
समोसे आलू मटर के	१३६	डबल रोटी टमाटर सैन्डविच	१३८
समोसे मटर के	१३६		

## अध्याय ४

### मिठाई—१३६

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
मीठे शकरपारे	१३९	मूँग की पिट्टी का हलुआ	१४७
गुँझिया खोबे की	१४०	गाजर का हलुआ	१४७
गुँझिया खोबे की पगी हुई	१४०	लौकी का हलुआ	१४६
गुँझिया कसार भरी हुई	१४१	फद्दा का हलुआ	१४६
मेवा चाटी	१४१	आलू का हलुआ	१४०
मेवा चाटी पगी हुई	१४२	तिल के लड्डू गुड़ के	१४१
अनार खोबे का	१४२	तिल के लड्डू घूँस के	१४१
लपगलवा खोबे की	१४३	निम्रकुट	१४१
लपगलवा पगी हुई	१४३	आटे के लड्डू शकर के	१४२
तिकोने मीठे खोबे के	१४३	आटे के लड्डू गुड़ के १	१४२
तिकोने मीठे पग हुण	१४४	आटे के लड्डू गुड़ के २	१४२
खोबे की कपौरी	१४४	बेसन के लड्डू	१४२
पञ्जीरी आटे की	१४५	गूँधी के लड्डू	१४३
आटे का हलुआ	१४५	लड्डू आटे में बेसन मिलाकर	१४३
मूँजी का हलुआ	१४५	लड्डू गूरमा के	१४३
बेसन का हलुआ	१४५	लड्डू गुन मूँग के	१४३

मूँग की पिट्टी के लड्डू	१५४	नुस्सती दाने	१६१
धर्द की पिट्टी के लड्डू	१५४	पचामृत या चरणामृत	१६२
लड्डू धर्द के आटे के	१५५	फेरार घादाम का दूध	१६०
नुस्सती के लड्डू	१५५	बाँसूदी	१६२
लड्डू हरे चने के	१५६	रघबी	१६३
पूरन पोखी	१५६	पेड़े	१६३
गुलाब जामुन	१५७	खोवे की बर्फी (१)	१६४
जलेबी	१५७	खोवे की बर्फी (२)	१६४
मूँग की पिट्टी की रसभरी	१५८	पिस्ते की बर्फी	१६५
फरूरकन्द	१५९	राष्ट्रीय बर्फी	१६५
बेसन के घूरमे की बर्फी	१५९	घादाम की बर्फी	१६६
बेसन की बर्फी (२)	१६०	गोले की बर्फी	१६६
दूध की रोटी	१६०	चिरौंसी की बर्फी	१६७
आलू के मीठे लच्छे	१६०	मूँगफली की बर्फी	१६७

## अध्याय ५

पकवान - १६८

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
आस मीठी और फीकी	१६८	फल मैदा के	१७०
मीठी आस (२)	१६९	सुहाल फीके	१७१
गुना मीठे और फीके	१६९	माठ	१७१
मीठी और फीकी पूरी	१७०	मँगौड़ी तोड़ना	१७२

## अध्याय ६

फलाहार - १७३

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
खरबूजे की मींगी की बर्फी १	१७३	मखाने की बर्फी	१७४
खरबूजे की मींगी की बर्फी २	१७३	रामदाने की बर्फी	१७४

घुइयों पगी हुई	१७४	कूट की पकौड़ी आलू की	१५८
मखाने की खीर	१७५	कूट के चीले	१७९
रामदाने की खीर	१७५	कूट का पाटोड़ा	१७९
रामदाना दही के साथ	१७५	कूट का हलुआ	१७९
रामदाने की पजीरी	१७५	कूट के पराठे	१८०
सिंघाड़े की पजीरी	१७६	सिंघाड़े के आटे की पूरी	१८०
घनिये की पजीरी	१७६	सिंघाड़े का मीठा पाटोड़ी	१८०
मीठी शकरकली	१७७	सिंघाड़े का हलुआ	१८१
कूट का आटा	१७७	सिंघाड़े का फीका पाटोड़ा	१८१
कूट के आटे की पूरी	१७७	नमकीन मखाने	१८०
कूट की पकौड़ी	१७८	सिंघाड़े का साग	१८०
कूट की पकौड़ी दहीदार	१७८	अन्य फलाहारी साग	१८२

## अध्याय ७

### अचार तथा मुरब्बे-१८३

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
कच्चे आम का तेल का अचार	१८३	सूखे आमचूर का अचार	
कच्चे आम का अचार विना तेल का	१८४	या गलफा	१८७
कच्चे आम की छिली फोंकों की		मुरब्बा आम का	१८८
नमकीन अचारी	१८५	नौरसन चटनी	१८८
कच्चे आम की मीठी अचारी	१८५	सेब का मुरब्बा	१८९
कच्चे आम की गुड़ की अचारी	१८५	आंवले का मुरब्बा	१८९
कच्चे आम की मीठी अचारी	१८६	आलू का अचार	१९०
कच्चे आम के लच्छों की मीठी		गाजर का अचार	१९०
अचारी	१८६	सेम का अचार	१९०

लौकी का अचार	१९१	परवल का अचार	१९७
लसोढ़े का अचार	१९१	खरबूजे का अचार	१९७
हरीमिर्च का अचार ( १ )	१९२	सिंघाड़े का अचार	१९७
हरीमिर्च का अचार ( २ )	१९२	नीधू का अचार ( १ )	१९८
हरीमिर्च का अचार ( ३ )	१९२	नीधू का अचार ( २ )	१९८
घने का अचार	१९३	नीधू का अचार नमकीन ( १ )	१९९
फटहर का अचार	१९३	नीधू का अचार नमकीन ( २ )	१९९
करोँड़े का अचार	१९४	अचार नारंगी का मीठा	२००
टैटी का अचार	१९४	अचार नारंगी का नमकीन	२००
गाजर का अचार तेल का	१९४	अदरक का अचार	२००
आलू का अचार तेल का	१९५	छोटी हड़ का अचार	२०१
सेम का अचार तेल का	१९५	अजवायन का अचार	२०१
लसोढ़े का अचार तेल का	१९५	छोटी पीपल का अचार	२०२
मटर का अचार	१९६	करोँड़े का मुरब्बा	२०२
कलेले का अचार	१९६	रसमरी का मुरब्बा	२०२

## अध्याय ८

जवा का खाना—२०३

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
हरीरा बावाम का	२०३	अजवायन के लड्डू	२०५
सौंठ के लड्डू (१)	२०४	गोंधू की बर्फी	२०३
सौंठ के लड्डू (२)	२०४	गोंधू के लड्डू	२०७
सौंठ के लड्डू (३)	२०४	पीपल-याक	२०७



## अध्याय ९

रोगी का खाना—२०८

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
साबुदाना पानी का	२०८	सड्जी का रसा या सूप	२०९
साबुदाना दूध का	२०८	टमाटर का रसा या सूप	२०९
दात का पानी या सूप	२०८		

---

## अध्याय १०

मलाई तथा शर्बतों की बर्क—२१०

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
मलाई की कुलकी	२१०	आम की बर्क	२१०
आइस क्रीम	२११	फालसे के शर्बत की बर्क	२१२
सम्बरे की बर्क ( १ )	२११	नीबू की बर्क	२१३
सम्बरे की बर्क ( २ )	२१२	अन्य शर्बतों की बर्क	२१३

---

## अध्याय ११

विषिघ—२१४

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
ठंडाई	२१४	अनार का शर्बत	२१५
शर्बत	२१५	अमृदन का शर्बत	२१६
नीबू का शर्बत	२१५	गुलफन्द बनाने की रीति	२१६
फालसा का शर्बत	२१५		

---

## उपदेश

मेरी सबसे छोटी प्रिय बेटा रमा, यद्यपि तू अपनी आयु के अनुसार पढ़ाई, संगीत तथा चित्रकला आदि में बहुत निपुण है पर तू अब इतनी छोटी नहीं रही कि गृहस्थी के कार्य से वंचित रहे। यद्यपि तुझे दाल-रोटी तथा कुछ दो-चार अन्य चीजें तो बनानी आती हैं, परन्तु केवल इतने से काम नहीं चल सकता, सभी प्रकार के भोजन बनाने की रीति जानना आवश्यक है। मेरा तो सदैव यही ध्येय रहा है कि पढ़ना तो एक प्रकार से धन जोड़ना है, और इस विद्या रूपी धन को न तो चोर चुरा सकते हैं और न देने से घट सकता है, जब चाहें समय पढ़ने पर खर्च कर सकते हैं परन्तु हम स्त्रियों की खाली पड़ लेने से ही गुजर नहीं होती। हमारा मुख्य कर्त्तव्य तो गृहस्थी चलाना है, जिसके अन्दर भी खाना बनाना प्रमुख है। यदि कोई भूखा प्यासा थका हुआ घर आवे और खाने के बदले किताब पढ़कर सुनाई जावे तो उसका पेट नहीं भर सकता और वह पढ़ी-लिखी लड़कियों की बड़ाई के बदले घुराई ही करेगा। देख तेरी तीनों बड़ी बहिनें एम० ए० पास हैं और गाना बजाना भी जानती हैं, फिर भी गृहस्थी के कामों में कितनी चतुर हैं। मैं चाहती हूँ कि तू भी उनसे कम न रहे। इसलिये मैं तुझे गृहस्थी के मुख्य कार्य खाना बनाने के विषय में ही सर्व प्रथम बताऊँगी।

खाना बनाने की रीति जानने के पूर्व कुछ अन्य बातें भी जानना बहुत आवश्यक हैं। एक तो चूल्हे आजकल कई प्रकार के चल गये हैं और सब अपनी सुविधानुसार उनका प्रयोग करते हैं। हमारी घर की बड़ी स्त्रियाँ लकड़ी के चूल्हे पर रोटी पकाना सबसे अच्छा और सरल समझती हैं। परन्तु ऐसा चूल्हा चरसात में बड़ा दुःखदायी होता है, और आँखों में धुँआँ के कारण कष्ट पहुँचाता है। बंगाली घरों में पत्थर के कोयले की अँगीठियों की रीति है परन्तु उसमें प्रायः बहुत तेज आग लगती है, और रोटी सेकने के लिये बार बार तमा उतारने की आवश्यकता होती है। लकड़ी के कोयलों में खाना बनाने की रीति भी बहुत घरों में पाई जाती है। परन्तु यदि गृहस्थी यड़ी हो तो यह बहुत महँगा प्रतीत होता है और दूसरे लकड़ी के कोयले की आग बहुत देर तक ठहर भी नहीं सकती। छोटे कामों के लिये यह अच्छा होता है। आजकल घरों में प्रायः घुरादे की अँगीठियाँ दिखाई पड़ती हैं, जो बड़ी आराम की होती हैं। परन्तु रोटी सेकने के लिये उसके साथ में भी अलग कोयले जलाने का प्रयत्न करना होता है। पाश्चात्य प्रदेशों में गैस और बिजली की सहायता से खाना बनाते हैं। हमारे भारत-वर्ष में भी बिजली का प्रयोग होने लगा है। साधारण कामों के लिये घरों में स्टोव भी काम में लाये जाते हैं।

खाना अच्छा बने और खानेवालों को रुचिकर लगे, इसके लिये कुछ विशेष बातों का ध्यान रखना बहुत आवश्यक है, जो कि निम्नांकित हैं।

१—रसोईघर और भंडार घर की सफाई । भंडार में जितनी वस्तुएँ हों उनको समय-समय पर धूप में रखना, साफ़ करना, ताकि जाले, कीड़े आदि न लगें बहुत आवश्यक है । खाना बनाने का स्थान बहुत साफ़ होना चाहिये ताकि मक्खी आदि न आसकें । पानी तथा इधर-उधर कूड़ा डालना खाने को गंदा कर देता है । रसोई घर में सब चीजें ठीक से ढकी और लगी हों । चौके के चर्तन सब साफ़ हों, कहीं मट्टी या राख न लगी हो । इस सफाई को रखने के लिये चौके में एक झाड़न होना आवश्यक है । जिससे खाना बनाते समय अपने कपड़े गंदे न हों ।

२—जो खाना बनाया जावे वह पूर्व में ही साफ़ हो । जैसे दाल चावल इत्यादि सफाई से धिने धुगे होने चाहिये और यह तथा तरकारी साफ़ पानी से धुलने चाहिये, विशेषकर पत्तीवाले साग ।

३—तीसरी बात यह कि खाना जो बने देखने में सुन्दर हो । यदि सागे मात्री, चर्तन की गंदगी अथवा किसी और कारण से काले हो गये हैं, तो स्वादिष्ट होने पर भी देखने में अरुचि हो जावेगी, जैसे कढ़ाई में उधाले हुए दूध की चाय काली होती है । खाने में सुन्दरता लाना भी एक बड़ा गुण है ।

४—यह न समझना चाहिये कि जो खाना स्वयं को पसंद होगा वह सबको पसंद होगा । छोटी छोटी बातों में रुचि की भिन्नता पाई जाती है, जैसे नमक या मिर्च का कम या अधिक होना । अतः खाने को दूसरों की रुचि का बनाना भी एक कला है, जो सीखने और

प्रयास करने से आती है। इसी कारण मैं तुम्हें नित्य के खानों में मसाले आदि की नाप तोल नहीं घता रही हूँ क्योंकि रोज़ तराजू लेकर कौन तौलता है वह तो रुचि के अनुसार अन्दाजे से ही ढाले जाते हैं।

५—खाना बनाने के साथ ही साथ परसने की दक्षता भी एक कला है, खाना एक थाली में जरूरत से कम भी न हो और अधिक भी न हो। बहुत कम होने से बनाने वाली की निर्धनता मालूम होती है, और अधिक से बेगार और खानेवाले का अपमान यदि चौके में खाने की चीजें कम बनी हों और मेहमान आ जावे तो आचार, मुरब्बे, पापड़ आदि वस्तुओं से धासी को सजाना एक चतुर गृहिणी का काम है। इन सब बातों का सदैव ध्यान रखना चाहिये।

६—एक चतुर गृहिणी अपने मडार में दाल चावल गेहूँ आदि ही नहीं रखती, वरन् सूखी हुई ये मौसम की तरकारियाँ, विशेषकर आलू की सेब पतले, मिमई, मँगोड़ी, बड़ी आदि भी रखती हैं ताकि दस मिनट के अन्दर ही कई प्रकार की वस्तु तैयार की जा सकें।

७—समय को देग्वकर अन्दाज का खाना बनाना भी एक चतुरता है।

खाने कई प्रकार के होते हैं। पहले मैं क्या अथवा सरसरा खाना पताऊँगी, फिर पका तथा उसके बाद अन्य चीजें। मुझे पूरी आशा है कि तुम तो इससे पूरा लाभ उठाओगी ही, और तुम्हारे समान अन्य पाठिकाएँ भी इससे लाभ उठा सकें तो अपने परिश्रम को सफल मानूँगी।

तेरी माँ

## अध्याय १

### कच्चा या सखरा भोजन

दालें

#### उर्द की दाल

उर्द की दाल दो प्रकार की होती है, काले छिलके की और हरे छिलके की। कुछ व्यक्ति छिलकेदार दाल को बड़ी रुचि से खाते हैं, परन्तु अधिकतर को धुली दाल पसंद होती है।

#### १—उर्द की बिना धुली दाल

जैसा कि पहले लिखा जा चुका है, खाने वालों के अंदाज से दाल लेकर खूब साफ़ पानी से तीन बार धोले। पतीली में दाल तथा उससे तिगुना पानी डालकर चूल्हे पर रख दे। साथ ही पिसा हुआ नमक और हल्दी भी डाल दे ताकि नमक दाल में मली प्रकार मिल जावे और हल्दी का रंग दाल के प्रत्येक दाने पर आ जावे। पानी कम और अधिक भी किया जा सकता है। यदि खानेवालों को पतली दाल पसंद हो तो उसी मात्रा से पानी अधिक डाला जा सकता है अन्यथा कम। अच्छी घुटी हुई दाल बनने के लिये, ठीक आग पर लगभग पौन घंटा लगता है। दाल में उफान आने पर उसे ढक देना चाहिये, तो वह जल्दी और अच्छी बनती है। दाल तैयार होने पर उममें पिसा हुआ घनिया लालमिर्च

( और कोई-कोई साबुत मिर्च भी डालते हैं ) तथा कुटी हुई सोंठ डाल दे । घी में हींग भूनकर छाँक लगा दे । इसके अतिरिक्त यदि दाल अधिक स्वादिष्ट करनी हो तो दाल परसने के पूर्व महीन कटी हुई अदरक तथा लाल पिसी मिर्च को घी में तलकर तब दाल में डालें । गर्म खाने में यह बढ़ा आनन्द देता है ।

## २—धुली हुई उर्द की दाल

बहुत से घरों में बाजार से धुली हुई दाल आती है । इसके अतिरिक्त घर पर उमको तैयार करने की सरल विधि यह है । छिलकेदार दाल में थोड़ा घी या कड़वा तेल, तथा पानी लगाकर धूप में डाल दे । सुख जाने पर उसको छड़वा डाले, छिलका अलग हो जावेगा, जो कि फटकने पर निकल जावेगा । यदि छड़वाई न जावे तब भीऐसी दाल ४ मिनट पानी में डालने पर ही छिलका छोड़ देती है ।

धुली दाल को बनाने की विधि भी छिलकेदार दाल के समान ही है । धुली दाल अधिक घुट सकती है, नैसा कि अधिक लोग पसन्द करते हैं ।

## ३—मेथीदार उर्द की दाल

धुली हुई दाल के बन जाने पर सुखाई हुई हरी मेथी, माफ की हुई, मसाले की भाँति डाल देते हैं । उसकी सुगंध से दाल बहुत स्वादिष्ट हो जाती है । यदि ताज़ी हरी मेथी मिलती हो तो उसे खूब धोकर और महीन काटकर दाल बन चुकने के १० मिनट पूर्व डाल देते हैं । यह दाल गुणकारी भी होती है ।

## ४—आलूदार उर्द की दाल

दाल पकते समय आलू छीलकर और काटकर उसमें डाल देते हैं। दाल के साथ आलू भी पक जाते हैं और रुचि के अनुसार दाल को स्वादिष्ट कर देते हैं।

## ५—उर्द की खिली दाल

यदि उर्द की खिली हुई दाल बनानी हो तो घुली हुई दाल को तीन पानी से धोकर और दुगना पानी तथा नमक हल्दी डालकर आग पर चढ़ा दे। दाल अच्छी तरह गल जाने पर उतार ले और दूसरी पत्तीली को आग पर रख कर उसमें पाव भर दाल में छटाक भर घी के हिसाब से डालकर हींग का छौंक तैयार करे और उसमें दाल निकाल कर डाल दे। पिसी हुईलाल मिर्च, धनिया और यदि अदरक न डाली हो तो सौंठ डाले। उसे चमचे से चला कर खूब भून ले। पानी खरबने के लिये और दाल भूनने के लिये मन्दी आँच की आवश्यकता है।

## ६—चनादार उर्द की दाल

उर्द की दाल में चौथाई दाल चने की मिला ले। फिर साधारण उर्द की दाल की तरह बनाये मिली। दाल अधिक स्वादिष्ट होती है।

## मूँग की दाल

मूँग की दाल भी कई प्रकार से बनती है—

## १—मूँग की साधारण दाल

मूँग की दाल को बिना छिलके की करने का भी वही तरीका है, जो उर्द की दाल का बताया है। इसमें अदरक नहीं डालते हैं।



घुली हुई दाल लेकर उसे तीन गार साफ पानी से धोवे और नमक हल्दी डालकर आग पर चढ़ा दे। घुट जाने पर घनिया मिर्च डाल दे। हींग, राई, लौंग अथवा जीरे का छौंक लगादे, लालमिर्च का छौंक मच डाला में अच्छा रहता है। घीमार के लिये काली मिर्च डालते हैं और दाल पतली रखते हैं।

### २—भूली की मूंग की दाल

भूनी को छीलकर और पतली पतली काटकर घनती दाल में डाल दे ताकि दाल के साथ वह भी गल जावे। और मसाला, छौंक आदि साधारण दाल की भाँते होगा।

### ३—पालकदार मूंग की दाल

पालक को साफ करके धारीक काट ले, और बहते पानी में खूब साफ धोवें। पालक को हींग डालकर छौंक दे। इसके लिये मदी आग की आवश्यकता है। पालक के गल जाने पर वह मूंग की पकी दाल में मिला दे। मसाला डाल कर छौंक लगा दे। दाल बड़ी स्वादिष्ट बनेगी।

### ४—मूंग की दहीदार दाल

मूंग की दाल को तीन पानी से धोकर थोड़ा पानी और नमक तयो हल्दी डालकर आग पर रखे। सीज जाने पर घुग्ने के पहले ही उतार ले। फिर पावभग दाल में आधा पाव दही के हिमाय से लेकर, दही को सूय मधले। दही में थोड़ा पानी मिलावे। दूसरी पत्तीली म पाव दाल पीछे छटाँक घी डालकर जीरा या लौंग

का छौंक तयार करले । थोड़ी मी पिमी हुई लाल मिर्च तथा दही डाल दे । दही के खदक जाने पर दल डाल कर ढक दे । जब पक जावे तब जरा सा पिपा धनिया डाल कर उतार ले । यह दाल साधारण मूँग की दाल से स्वादिष्ट होती है ।

५--मूँग की छिलकेदार दाल चने की दाल मिलाकर

मूँग की छिलकेदार दाल को चीन धोकर साफ कर ले और मूँग की दाल दो भाग हो तो चने की दाल एक भाग लेकर चीन धोकर साफ करले और पतीली में दोनों दाल पानी नमक हल्दी डाल कर आग पर रखे । उफान आजाने पर रक्खा से ढक दे । जब दाल सीझकर घुट मिलजावे तब उतारले लाल मिर्च धनिया पिसे हुवे डालदे और हींग लौंग का घी में छौंक तयार करके छौंक दे । यह दाल भी खाने में स्वादिष्ट लमती है ।

मटर की दाल

मटर की दाल को भी अन्य दालों की भाँति बनाते हैं । बाजार में जो बढिया मटर की दाल मिलती है उसको लेकर चीन कर धो डालो । पतीली में यह दाल पानी तथा नमक हल्दी डालकर आग पर रखो । उफान आजाने पर ढक दो । जब दाल तयार हो जावे उसमें पिमी हुई लाल मिर्च और धनिया डालदो । दही घोलकर डालदो । दही फटक जाने पर उतार लो और हींग का छौंक लगादो ।

अरहर की साधारण दाल

अरहर की दाल को चीन कर धो डालो और बनाने क घट

भर पहले पानी में भिगोदो चाकि सय छिलके छुट जावे । फिर दो तीन बार धोकर पत्तीली में ढाल, पानी, तथा नमक हल्दी ढाल कर आग पर रखो । उफान आजाने पर ढक दो । जब ढाल गल कर घुट जाये तब पिमा हुआ धनिया, लाल मिर्च तथा खटाई ढाल कर मिला दो और ढाल को उतार लो । उममें हींग जीरे लौंग का छौंक लगा दो । खटाई के बदले कुछ लोग नीयू क मीमम में नीयू का रस ढालकर इम ढाल को खाना बसन्द करते हैं । उर्द मूँम की ढाल की मौति, लाल मिर्च का छौंक देकर इम ढाल को खाने हैं तो स्वादिष्ट होती है ।

#### अरहर की मोठी ढाल

अरहर की ढाल को उपरोक्त विधि से धीन धोकर नमक हल्दी, पानी ढाल कर पत्तीली को आग पर रखो । उफान आने पर ढक दो । ढाल गल जाने पर उममें थोड़ा गुड़ ढाल दो यह गल कर ढाल में अपने आप मिल आवेगा । ढाल घुट जाने पर पिसी हुई लाल मिर्च, धनिया तथा साधारण ढाल की अपक्षा कुछ अधिक खटाई ढाल कर मिलादो । ढाल उतार लो, और हींग, जीरे तथा लौंग का छौंक लगादो ।

#### अरहर की ढाल-दहीदार

अरहर की ढाल को धीन धोकर उपरोक्त विधि से पानी नमक तथा हल्दी पत्तीली में ढालकर आग पर रखदो । उफान आने पर ढक दो । इममें पानी साधारण ढाल से कुछ कम ढालते हैं । जब ढाल अच्छी तरह गल जावे तो उतार लो । पाचमर ढाल

में आधा पाय दही के हिमाव से लेकर उसे खूब मथ लो, और पानी मिलाकर पतला करलो। दूमरी पतीली में छटाक मर घी ढाल कर आग पर रखो। हींग, जीरे तथा लौंग का छौंक तयार करो। थोड़ी पिसी लाल मिर्च भी ढालो और फिर यह दही उसमें ढालदो। दही पक जाने पर, उसमें दाल तथा पिसा हुआ धनिया ढोलदो। पक जाने पर उतार लो।

### सेमई फीकी

सेमई मैदा या छूजी की, जिसे रचा मी करते हैं, बनाते हैं। इसके बनाने की मशीन बाजार में मिलती है। मैदा अथवा छूजी को कड़ी सानते हैं ताकि सेमई के लच्छे आपस में चिपक न जावें। इनको धूप में सुखा कर रखलेते हैं। और साल साल तक रखते हैं। कभी कभी धूप दिखाते रहना चाहिये। जितनी सेमई बनानी हों उसे कढ़ाई में घी ढालकर आग पर भून लो। जब उमका रंग सफ़ेद से हल्का मादामी पड़ जावे, तब उममें पानी ढालो और चलाती रहो, सेमई के फूलकर सिक जाने पर उतारलो। इसे खीर के साथ या शकर मिलाकर खाते हैं।

### सेमई मीठी

उपरोक्त प्रकार से बनाई हुई सूखी सेमई घी में भून लो और पानी ढालकर चलाती रहो। जब सेमई सीक जावें और पानी सूख जावे तब उसमें शकर ढालकर चलाओ। उसमें चाशनी सी घन जावेगी और पानी छूट जावेगा। जब यह पानी सूखजावे तब उतार लो। इसमें पिपी हुई छोटी इलायची, किशमिश, तथा

आने पर ढक दो और घुट जाने पर उतार लो । धनिया लाल मिर्च डाल दो और हींग जीरा का छौंक लगा दो ।

### पच मेल दाल

चना, अरहर, मूंग, उर्द, तथा मधूर की दाल बराबर लेकर उमको मिला लो, बनाने से आधा घण्टा पहले पानी में डाल दो । तीन पानी से घोकर पत्तीली में दाल, नमक, हल्दी और पानी डाल कर आग पर रख दो । उबाल आने पर ढक दो । घुट जाने पर उतार लो और लाल मिर्च, धनिया डाल दो । हींग जीरा तथा लौंग का छौंक लगा दो ।

### काबुली चने

काबुली चने सफेद और मोटे होते हैं । उनको खूब साफ धीन लो क्योंकि चने में घुन जल्दी लगता है और बनाने क १२ घट पहले पानी में भिगो दो । यदि फिर भी घुने चने रह गये होंगे तो पानी में ऊपर आजावेंगे उन्हें निकाळ दो और जितने चने बनाने हों उसके चौधार्ड मिलपर पीस लो, बहुत महीन पीसने की आवश्यकता नहीं है । चनों को हींग का छौंक देकर घी में थोड़ा भून लो । फिर उममें पानी नमक और हल्दी डाल दो और उसी में पिसे चने घोलकर डाल दो । सीजने पर पाव भर चने पीछे आधा पाव दही घोलकर उसमें धनिया छाल मिर्च डालकर, छोड़ दो । तीन उबाल आजाने पर उसे उतार लो और थोड़ा सा गरम मसाला डाल दो ।

## मँगौची विधि १

मँगौची बनाने के लिये सरदी के दिनों में १२ घंटे पहले दाल भिगो दो। गरमी में दो तीन घंटे पहले भिगोने से भीग जाती है। भीगी दाल को खूब माफ धो लो, ताकि छिलका एक भी न रहे। दाल को सिलचट्टे से महान पीस लो। पीसते समय ही उममें थोड़ी सी हींग डाल दो, ताकि वह पिट्टी में मिल जावे। पिट्टी को चलनी से छान कर खूप मथ लो। मथ लेने से पकौड़ी अच्छी बनती है। पिट्टी को न बहुत गाढ़ी और न बहुत पतली होना चाहिये, पिट्टी में थोड़ा नमक डाल दो। कड़ाई में घी डाल कर गरम हो जाने पर उममें छोटी-छोटी पकौड़ी डाल दो। उसको करछी से उलट-पलट कर सेक लो। गरम पकौड़ी को ही पानी में भिगो दो। इससे वह मुलायम हो जाती हैं।

पत्तली में घी लॉंग डाल कर आग पर चढ़ा दो। पाच भर दाल पीछे डेढ़ छटांक दही मथ कर पानी में घोल कर तैयार करो, उसमें नमक हल्दी लाल मिर्च धनिया डाल कर छॉंक में डाल दो और साथ ही वह पकौड़ी भी पानी निचोड़ कर उसमें डाल दो। पक जाने पर, जैसा रसा रखना हो कम अथवा अधिक, उसको उतार लो, और थोड़ा गरम मसाला उसमें डाल दो।

## विधि २

पत्तली में घी लॉंग डाल कर छॉंक तय्यार कर लो। पाच भर दाल की पकौड़ी पीछे दो तोला पिट्टी को आध पाच दही में पानी

ढाल घोल लो नमक लाल मिर्च हल्दी ढाल दो । फिर उस छौंक में ढाल दो । आग पर १५ मिनट उसे पकने दो । फिर उममें पानी निचोड़कर उपरोक्त विधि से बनाई हुई पकौड़ी ढाल दो । तीन उबाल आने पर उसे उतार लो और थोड़ा गरम मसाला ढाल दो ।

### बेसन की मँगौची विधि १

बेसन को पानी ढाल कर एकसार घोल लो । बहुत पतला न करो । अच्छी प्रकार मथ कर थोड़ा नमक उममें ढाल दो । कढ़ाई में घी ढाल कर आग पर रख दो । घी गरम हो आने पर उसमें छोटी-छोटी पकौड़ी ढाल दो, उसे करछी से उलट पलट कर सेंक लो, और पानी में भिगो दो पाच भर बेसन की पकौड़ी में डेढ़ छटांक दही के हिसाब से मथ कर और पानी ढाल कर घोल लो । इसी में नमक हल्दी लाल मिर्च ढाल दो । पकौड़ी बन जाने पर पत्तीली में घी ढाल कर और हींग लौंग का छौंक तयार करो फिर यह घोला हुआ दही उसमें ढाल दो । निचोड़ कर पकौड़ो भी इसी में छोड़ दो । ५ उबाल आने पर उसे उतार लो और गरम मसाला ढाल दो ।

### दूसरी विधि

पकौड़ी बनाने की विधि उपरोक्त है । उसके बाद पाच भर बेसन की पकौड़ी में आधपाध दही के हिसाब से लो । उसे मथ कर उसमें डेढ़ घोला बेसन ढाल कर एकसार कर लो । फिर उसमें पानी ढाल कर घोल लो । पत्तीली में घी ढाल कर आग पर रखो और हींग

जीरा, मेथी राई का छौंक तयार करो फिर बह तयार दही उसमें डाल दो। पानी इसमें कुछ अधिक डाला जाता है। इसे आधे घण्टे तक पकने दो। इसी में नमक हल्दा और लाल मिर्च नितनी खानी हो डाल दो। फिर उसमें पकौड़ी डाल कर ५ मिनट पका कर उतार लो, और गरम मसाला डाल दो।

### चीले का साग

वेसन में थोड़ा नमक डाल लो और पानी डाल कर एक बार धोल लो। यह धोल पकौड़ी से कुछ पतला होना चाहिये। यदि मिर्च का शौक हो तो वह इसमें डाल लेनी चाहिये। फिर तवे का आग पर रखलो। गरम हो जाने पर उपरम अच्छी प्रकार घी लगा दो और फिर उस पर थोड़ा वेसन डाल कर गोल-गोल सब ओर फैला दो ताकि रोटी की तरह पतला हो जावे। उसके चारों ओर घी छोड़ो, मिकने पर, पलटे से उसे उलट लो और घी लगाओ। दोनों ओर मिक जाने पर उतार लो। इस प्रकार आवश्यकता-नुसार बन जाने पर उनको बर्फी के समान टुकड़ों में काट लो और रसदार पकौड़ी की भाँति दही धोल कर तयार करके उसमें नमक, हल्दी, लाल मिर्च डाल दो पत्तीली में घी लौंग और जीरे का छौंक तैयार करके छौंक दो। इसमें पकौड़ी की अपेक्षा घी कम लगता है, परन्तु स्वाद लगभग एक-सा होता है।

### ( १ ) कढ़ी वेसन की पकौड़ी वाली

वेसन को पानी में धोलो, नमक लाल मिर्च डाल लो। आध पाव वेसन में तीन छटाक दही अथवा अधिक खट्टी करनी हो तो पाव



फट्टी म हरी मटर के दाने भी ढाले जाते हैं ।

मूग—साधत

मोटे मूग लेकर पानी में भिगो दो । मीगने पर कोई छोटे मूग या मू गी, जो पकाने पर भी नहीं पकती है बर्षन में नीच बैठ जाती है । उपर क मू ग निकाल कर पानी नमक और हल्दी डाल कर पत्तीली को आग पर रख दो कुछ लोग इसमें एक चुट्की खाने का माद। या बेकिंग पाउडर भी डाल देते हैं ताकि अच्छी तरह गल जावे । उफान आ जाने पर ढक दो । इसके पकने में अच्छी आग पर कम से कम एक घण्टा लगता है । अच्छी तरह गल जाने पर और घुटने पर उसे उतार लो । लाल मिर्च, धनिया डाल कर हींग और जीरे का छींक लगा दो ।

( १ ) मँगौड़ी—माधारण

मँगौड़ी जो पिट्टी की बना कर घूप में सुखाते हैं, उसकी विधि आगे बताऊँगी इस समय तो उसके पकाने की रीति बताती हूँ । मँगौड़ी यदि कुछ बड़ी हों तो उन्हें फोड़कर छोटी कर लो । पत्तीली में धो डाल कर आग पर रखो । मँगौड़ी उममें डाल दो और मन्दी आग पर उसे भून लो । उसे चमचे से बराबर उलटती पलटती रहो, नहीं तो जल जावेगी कुछ कच्ची रह जावेगी । फिर उसमें पानी डाल दो और साथ ही नमक हल्दी भी । उसे ढक दो । मँगौड़ी के मन्दी प्रकार गल जाने पर उसमें पाच भर मँगौड़ी में आधपाच दही के हिमाघ से दही घोल कर डाल दो । लाल मिर्च धनिया और गरम ममाला डाल दो ।

पक जाने पर उतार लो । यदि हरा धनिया मिलता हो तो वह कोट कर ढाल दो, इससे सुगंध अच्छी हो जाती है ।

### (२) मगौड़ी मेथी की

यदि हरी मेथी मिलती हो तो उसे मंगा कर उसे खूब साफ धीन कर भली प्रकार धो ढालो ताकि मिट्टी न रहे । उसे हँसिया या चाकू से खूब बारीक काट लो । पतली में हींग का छौंक तयार करके मेथी उसमें ढाल दो । मेथी के गल जाने पर उसमें धुनी हुई मगौड़ी, पानी, नमक और हल्दी ढाल दो । उसके गल जाने पर दही तथा मसाला साधारण मगौड़ी की तरह ढाल कर उसे तयार कर लो । सूखी मेथी हो तो उसको मगौड़ी गल जाने पर दही और मसाले के साथ छोड़ दो । कुछ लोग मेथी की मगौड़ी में दही नहीं ढालते हैं ।

### (३) मगौड़ी सींगरी अथवा मूली की फली की

सींगरी को महीन काट कर धो लो । मगौड़ी को भून कर पानी, फटी हुई सींगरी और नमक हल्दी ढाल दो । दोनों चीजों के गल जाने पर मिर्च धनिया और गरम मसाला ढाल कर उतार लो ।

### (४) मगौड़ी आलू की

आलू को छील कर काट लो और धो ढालो । मगौड़ी को भून कर आलू तथा पानी और नमक हल्दी उसमें ढाल दो । दोनों चीजों

कै गल जाने पर उसमें रुबि के अनुकूल दही डाल दो । पक जाने पर लाल मिर्च धनिया और गरम मसाला डालकर उतार लो ।

### पड़दी

यह उर्द की दाल की होती है, इसके बनाने की विधि बिल्कुल मगौड़ी की भांति होती है । बाजार में प्रायः गोल गोल पजारी पड़ियाँ मिलती हैं, जिसका कुछ लोगों को बड़ा शौक होता है । उसे फोड़कर और भूनकर बनाते हैं उसकी पिट्टी में साबत मसाला पड़ा होता है और काफी मात्रा में होता है अतः पकाते समय बहुत से मसाले डालने की आवश्यकता नहीं होती । केवल नमक, लाल मिर्च, और इल्दी डालो ।

### पाटींदा

बेसन ताजा और महीन पिसा लेकर पानी डालकर पकौड़ी का सा घोल तैयार करले । घोल एकसार होना चाहिये । फिर उस घोल को पतली में डालकर आग पर रख दो । उल्टे चमचे से उसे घराघर चलाती रहो जिससे बेसन में गॉंठ न पड़जावे । अब यह खूब खदबदाने लगे और बेसन इतना पक जावे कि ठंडा होने पर जम सके तब उसे उतार ले । थाली में घी लगाकर उस पर उसको चमचे से डाल कर पतला पतला फैलाद जिसमें पतली बर्फी के समान रहजावे । पांच मिनट में ठंडा होने पर वह जम जावेगा । तब उसे चाकू से बर्फी की तरह काट लो । दही को नमक, लाल मिर्च, जीरा डालकर मथकर घोल लो, और पाटींदा की बर्फियाँ उसमें डालदो । यह खाने में स्वादिष्ट होता है ।

## बेसन का जमीकन्द अथवा घोखा

उपरोक्त पाटोड़े की बर्फियों को घी में उलट पलटकर इस प्रकार तलो कि लाल और करकरी हो जावें । फिर उसको उतार लो । पावमर बेसन में आधपाव दही के हिसाब से घोल तयार करो । उसमें नमक हल्दी और लाल मिर्च डाल दो । पतीली में हींग का छौंक तयार करके तली हुई बर्फिया तथा यह दही का घोल इसमें डाल दो । पक जाने पर उतार लो और थोड़ा गरम मसाला डाल दो ।

### गट्टे बेसन के

गट्टे बेसन के बनते हैं । इनका दस्तूर राजपूताना में अधिक है । बेसन में थोड़ा नमक डलकर उसको कड़ा सान लो । उसकी लोई लेकर मोमबत्ती के समान 'लम्बी और पतली बर्फियां तयार करलो । पतीली में पानी और यह बर्फियाँ डाल कर ढक दो । जब यह गल जावें तो उतार लो । ठंडी होने पर छोटी छोटी काट लो । पतीली में घी डालकर आग पर रखो और लौंग का छौंक तयार करके उसमें यह गोल डुक्रड़े और दही घोलकर नमक, हल्दी, लाल मिर्च, गरम मसाला, डाल दो और खदकने पर उतार लो ।

### चाँवल

चाँवल कई प्रकार के होते हैं, और उसके प्रकार के समान ही उसके बनाने में मिश्रता करनी होती है विशेष कर पानी का

अंदाज । यहाँ साधारण विधि दी जाती है । पुराना चावल अच्छा समझा जाता है, क्योंकि वह अधिक बढ़ता है ।

### चावल मढ़मार

चावल को धीन कर साफ कर लो । फिर तीन पानी से खूब साफ धो लो । बढ़िया चावल को बनाने के एक घंटा पहले धोकर पानी में भिगो देना चाहिये । उसके ऊपर एक अंगुल पानी अवश्य रहे या आधा सेर में सेर भर पानी भी ठीक रहता है । फिर उसे आग पर रख कर ढक दो । पानी सूखने और चावल बिलकुल गल जाने पर उतार लो । लौंग का छौंक अच्छी मात्रा में धी बाल कर चावल में डालो और ढका रहने दो, इससे चावल खिल जावेगा । यह चावल अधिक स्वादिष्ट और लाभदायक होता है ।

### चावल पसे हुए

चावल को उपरोक्त विधि से धीन धोकर तयार करे परन्तु इसमें पानी की मात्रा पहली विधि से अधिक होनी आवश्यक है ताकि चावल के गलने के बाद उसमें माढ़ युक्त पानी रह जावे ।

चावल के गलने पर उसे आग पर से उतार लो और एक चलनी या चलने में वह चावल उलट दो । स्मरण रहे कि चलनी किसी घर्तन पर रखनी हो जिससे माढ़ जमीन पर न फैलने पावे । कुछ लोग इस निकले हुए माढ़ को अरहर की दाल में डाल कर खाते हैं । दूसरी पटीली में धी और लौंग का छौंक तयार करके उसमें चावल डाल दो ।

## मीठे चावल

इसके लिये बढ़िया चावल ही लेने चाहिये । चावल पीन धोकर घराघर का पानी ढालकर आग पर रख दो । जब चावल सीज जावे तब उसे उतार कर चल्नी में पसा लो । इसमें ढालने के लिये मेवा पहले से तयार कर लो । बादाम पिस्ता को छील कर चारीक काटो । किशमिश धोकर साफ कर लो । थोड़ी चिर्रांजी को आधा घटा पानी में भिगो कर धोकर साफ कर लो । गोला छील कर महीन काट लो या फडूकस से कस लो । शकर की मात्रा चावल के बराबर ही होना चाहिये । चावल को कुछ ठंडा होने पर पतीली में चावल, मेवा और शकर की तह लगा दो । थोड़ी केसर घोट कर ढालने से सुगंधित हो जाती है । यदि अधिक चावल हो तो दो तीन तह लगा देना चाहिये । इसको मंदी आग पर रखलो । ऊपर ढकने पर भी दो चार अगारे ढाल दो । १० मिनट रखे रहने पर उसे थोड़ा हिला दो । शकर का पानी होने लगेगा । पानी सूखने पर उसमें थोड़ी सी पिसी हुई छोटी इलायची और रुचि अनुमार केवड़ा या गुलाब जल आग पर से हटाने पर ढाल दो । यह बहुत अच्छा बनता है । मेवा आदि की मात्रा रुचि के अनुसार बढ़ाई घटाई जा सकती है ।

## चावलों की ताहरी

ताहरी कई प्रकार की होती है और बढ़िया चावलों की ही पनती है ।

## ताहरी आलू की

आलू को छील कर जरा बड़े टुकड़े काट लो और धो डालो । चावल को धीन कर तीन पानी से धो डालो । याद रहे कि चावल धोकर पिना पानी के कमी नहीं रखना चाहिये नहीं तो वह टूट जाते हैं । आध सेर चावल में पाव भर आलू की आवश्यकता होती है । पत्तीली में एक छटांक धी डाल कर आग पर रखो और लौंग का छौंक तयार करो तब उसमें चावल तथा आलू डाल दो और माददार चावल के घनाने के समान उसी मात्रा में पानी डाल दो नमक, लाल मिर्च, पिघी सोंठ और गरम मसाला डाल कर और एक घंटा उसे चमचे से हिला कर जिससे सब मसाला मिल जावे, ढक दो । चावल गल जाने और पानी सूख जाने पर उतार लो । यह ताहरी हर मौसम में बनाई जा सकती है ।

## ताहरी गोभी की

इसकी विधि आलू की ताहरी की मॉति ही है । इसके मसाले में प्रायः कुटी हुई सोंठ अथवा महीन कटी हुई अदरक डाल देते हैं । कुछ लोग छौंक में ही अदरक भून लेते हैं । यह जाड़े का खाना है ।

## ताहरी आलू गोभी की

सर्दी के दिनों में आलू गोभी दोनों चीजें डालकर प्रायः ताहरी बनाई जाती है । इससे उसमें कुछ मिठास आ जाती है ।

## ताहरी-मटर की

मटर को छीलकर दाने निकाल लो और धो डालो । चावल धीन धोकर तयार करो । पत्तीली को आग पर धी डालकर चढ़ाओ, उसमें महीन अदरक काट कर भून लो और फिर लौंग डाल दो । लौंग के फूल आने पर उसमें मटर और चावल तथा पानी उपरोक्त मात्रा में तथा नमक हल्दी लाल मिर्च और गरम मसाला डालकर ढक दो । पानी सूखने और चावल गल जाने पर उसमें हरा धनिया महीन काट कर डालो और उसे आग पर से उतार लो । इसमें किशमिश जरूर डालो क्योंकि किशमिश ढालने से यह बहुत स्वादिष्ट हो जाती है । किशमिश भी मसालों के साथ ही डाल देनी चाहिये जिससे सब में मिल जावे । यह ताहरी सबसे बढ़िया समझी जाती है ।

## ताहरी-टमाटर की

टमाटर को धोकर काट लो । आलू की ताहरी की भाँति इसे भी बनाते हैं, भिन्नता यह है कि इसको चावल के साथ ही आग पर ढालने के स्थान में चावल के अघ गले हो जाने पर ढालते हैं क्योंकि यह आलू की अपेक्षा जल्दी गल जाता है ।

## ताहरी-मंगौड़ी की

मंगौड़ी यदि बड़ी हों तो फोड़कर छोटी करलो । आधे पाव मंगौड़ी, आधा सेर चावल की ताहरी में पड़ती है । इसके



लिये डेढ़ छटाक घी पतीली में ढालकर आग पर रखो और उसमें मगौड़ी ऐसी भूनो ताकि सुगंध आने लगे। और उसका घादामी रंग हो जावे, फिर बिने धुले चावल भी इसी में छौंक दो। पानी नमक हल्दी और लाल मिर्च ढाल दो। कुछ लोग इसमें सांत्रित छोटी इलायची ढाल देते हैं जिससे सुगंध हो जावे, परंतु यह याद में रखते समय छीलना पड़ता है, या निकाल कर फेंक देते हैं। अतः गरम मसाला ढालना उचित है। मगौड़ी तथा चावल गल जाने पर और पानी सूखने पर उतार लो। यह तैयार हो गई।

### ताहरी-मिश्रित

— इस प्रकार कई माँति की ताहरी बनती हैं कुछ लोग आलू मटर की पसंद करते हैं, कुछ मटर मगौड़ी की, कुछ आलू गोभी टमाटर सब चीज एक साथ ढालते हैं, इसकी प्रकार अपनी रुचि के अनुसार होती है।

### खिचड़ी-दाल चावल की

१. मूंग की धुली दाल और चावल बराबर लेकर पीन धो लो और नमक हल्दी तथा पानी ढालकर आग पर रखो। उफान आने पर लाल मिर्च और थोड़ा गरम मसाला और सर्दी में कुट्टी सौंठ ढालकर ढक दो। रोगी को खिचड़ी पतली दी जाती है, यह खिचड़ी बिल्कुल घुट जानी चाहिये बन जाने पर उसमें हॉग का छौंक लगावे।

## खिचड़ी अरहर की दाल की

कुछ लोग अरहर की दाल की खिचड़ी बहुत रुचि से खाते हैं । दाल धीन धोलो तथा नमक हल्दी ढालकर आग पर रखो । उफान आजाने पर उसमें चावल भी धीन धोकर ढाल दो । लाल मिर्च ढालो । घुट जाने पर आग पर से उतार लो । लौंग जीरा का छींक लगा दो ।

## खिचड़ी कुटे बाजरे की

बाजरे को पानी से खूब धोकर साफ कर लो, ताकि मिट्टी कंकड़ न रहें । फिर उस गीले बाजरे का पानी निचोड़ कर ओखली में मूमल से इतना कूटो कि उसका छिलका अलग हो जावे । उसे थोड़ा सुखा कर फटक लो, निममें सब छिलके निकल जावें । आग पर अदहन रखो । बाजरे के बराबर की घुली मूंग की दाल धीन धोकर इसमें ढालो और बाजरा भी । अन्दाजे का नमक भी इसी समय ढाल दो । इसको कुछ देर उल्टे घमचे से चलाती रहो ताकि गुठले न पड़ें । जब वह पकने लगे तब ढक दो । जब दाल और बाजरा गल जावे और घुट मिलकर खिचड़ी तयार हो जावे तब उतार लो । आग का पूरा ध्यान रखो, कभी अधिक तेज आग लगने से नीचे से जल न जावे । बाजरे की खिचड़ी में खाने के समय घी ढालना बहुत आवश्यक है नहीं तो गरमी करती है और हजम दर में होती है । इसको आम के आचार अथवा दही के साथ भी खाते हैं ।

## खिचड़ी बाजरे के दलिये की

बाजरे को चक्की से दल लो, ताकि उसके टुकड़े हो जायें । जो थोड़ा आटा हो गया हो उसको चलनी से छान कर निकाल लो । साफत बाजरा उसमें न रहने पाये । उसे फटक कर छिलके निकाल दो । पत्तीली में अदहन रखो । उपलते पानी में यह दलिया धोकर और घुली मूग की दाल धीन व धोकर तथा नमक डाल दो । फिर उमको, कुटे बाजरे की खिचड़ी के समान ही तयार करो । स्वाते समय धी बहुत डालना आवश्यक है । यह खिचड़ी कुटे बाजरे की खिचड़ी से कुछ पतली रहती है ।

## बाजरा दूध का

बाजरे को धोकर थोड़ा कूट लो ताकि उसके छिलके निकल जायें । फिर सेर भर दूध में पावभर बाजरे के हिस्सा से डालकर मंदी भाग पर रखो । उसे चमचे से चलाती रहो । जब बाजरा गल जावे और दूध खूब जावे तब उतार लो । यह शक्कर के साथ मिलाकर खाया जाता है और बड़ा स्वादिष्ट होता है ।

## बाजरा पानी का

बाजरे को धोकर साफ करलो । फिर गीले बाजरे को ओखली में मूसल से कूट लो ताकि छिलके अलग हो जायें । उसे थोड़ा सुखाकर फटकने से छिलके निकल जाते हैं । पत्तीली में अदहन तयार करो । उपलते पानी में कूटा बाजरा डाल दो । चमचे से चलाती रहो जिससे गुठले न पड़ें । बाजरा जब गल जावे और खिचड़ी

की भाँति गाढ़ा हो जावे तब उतार लो । इसे कढ़ी, दाल अथवा शक्कर के साथ खाते हैं । हममें खाते समय घी डालना आवश्यक है । कुछ लोग इसे रबड़ी के साथ खाते हैं ।

### दलिया गेहूँ का

गेहूँ साफ करके चक्की में दल डालो, ताकि उसके महीन टुकड़े हो जावें । चलनी में चालकर आटा और साधुत गेहूँ निकाल दो और फटक कर दलिया तयार करो । इसे पत्तीली में पाव भर दलिया पीछे छटांक भर घी डालकर खून भूनो जब भुनने की सुगंध आने लगे और उसका रंग घादामी हो जावे तब उसमें पानी डाल कर चलावे और फिर ढक दे । दलिया गल जाने पर और गाढ़ा होने पर उतार लो । कोई लोग आग पर ही शकर डालकर उसे मीठा बनाते हैं । अन्य जन फीके दलिये को दाल, कढ़ी, तथा शक्कर के साथ खाते हैं । दलिया दूध में डालकर खाने में शक्ति वर्धक होता है । दलिया मक्का, जौ आदि का भी बनता है । इसका प्रचार विदेशों में बहुत अधिक है ।

### खिचड़ी गेहूँ के दलिये की

उपरोक्त ढंग से दलिया तयार करके घी में भून लें । जब सुगंध आने लगे और घादामी रंग हो जावे तब उसमें घराबर फी घिनी घुली मूग की दाल डाल दो । बिना घुली दाल भी इसमें डालते हैं । साथ ही नमक और पानी भी छोड़ दो । जब दाल और दलिया गल जावे और खिचड़ी घुट जावे तब उसे उतार लो ।

## रोटी

रोटी प्रायः गेहूँ की बनती है, इसके अतिरिक्त कई अन्य अनाजों की भी बनाई जाती है, उनमें से विशेष यहाँ लिखी जावेंगी।

### रोटी गेहूँ की

गेहूँ के आटे को चलनी से चालकर पानी से गुथ लो। आटा थोड़ी देर का मीगा हुआ अच्छा होता है, फिर आटे में भली प्रकार लोच दे लो। आटे की छोटी छोटी लोई (कुछ लोग पेड़ा कहते हैं) बनाकर सूखे आटे का परधन लगाकर चकले बेलन से एकसार रोटी बेललो ताकि कहीं मोटी और कहीं पतली न रहे। आग पर रखे तब पर उसको ढालो, और सेको। पहली ओर ज़ेरा कम सेको और दूसरी तरफ दो चार धिची पड़ने पर उतार कर अंगारों पर सेंक लो। जब रोटी फूल जाये तब राख झाड़कर घी लगा दो। अच्छी रोटी पतली और फूली हुई होती है। उसका कम या अधिक सेकना खाने वालों की रुचि पर निर्भर है।

### मिस्सी रोटी

दो नाजों की मिली हुई रोटी को प्रायः मिस्सी कहते हैं। शहरों में गेहूँ चने की मिली रोटी खाने का आम रवाज है। कुछ लोग गेहूँ चने को मिलाकर पिसवा लेते हैं अन्य गेहूँ में चने की दाल मिलवा कर पिसवाते हैं और कुछ गेहूँ के आटे में घेसुन मिलाकर रोटी बनाते हैं। यह अपनी रुचि पर निर्भर है इस प्रकार का आटा पानी कुछ अधिक लेता है। और इसमें नमक डालना आवश्यक

हैं इसका आटा कुछ कड़ा गूँघा जाता है। यह रोटी गेहूँ की रोगी से कुछ मोटी रखते हैं और मदी आग से अधिक सेकते हैं ताकि अंदर तक आटा सिक जाय। इसमें घी भी प्रायः गोद कर भरते हैं ताकि जल्दी हज़म हो और अधिक लाभकारी हो।

### बेम्बड़

जयपुर राज्य में जौ चने गेहूँ की रोटी बनाने का रवाज बहुत है, इसे बेम्बड़ कहते हैं इसमें भी नमक डालकर बनाते हैं

### रोटी मक्का की

मक्का को पिसवाकर रोटी बनाते हैं, जो देखने में सुन्दर और खाने में भी अच्छी लगती है।

### रोटी उर्द की पकी हुई दाल की

गेहूँ के आटे में पानी के बदले उर्द की बनी हुई दाल डालकर गूँघो। इसमें केवल लोच लगाने के लिये पानी की आवश्यकता होती है। यह रोटी मिस्सी रोटी की तरह सेकी जाती है और इसका आटा साधारण गेहूँ की रोटी से कड़ा होता है। पकी हुई दाल में सब मसाले डालकर और हींग का छौंक देने के बाद ठही करके आटे में डालो। गरम दाल से आटा गूँधने से हाथ बल जावेगा। यह रोटी खाने में बड़ी स्वादिष्ट होती है।

### रोटो बाजरे की

बाजरे का आटा चाल कर गूँघ लो। यह आटा शकड़ा न

गूँघकर थोड़ा थोड़ा गूँघा जाता है । हाथ में पानी लगा कर लोई बनाकर हाथ में ही रोटी को बढ़ावें । कुछ लोग इसे बेलकर पनाते हैं, परन्तु उसमें कठिनाई होती है । यदि हाथ में बढ़ाने में दिक्कत हो तो थोड़ा सा गेहूँ का आटा मिला कर बाजरे का आटा गूँघो तो सरलता से बन सकती है । हाथ की बनावट रोटी अधिक स्वादिष्ट और लामकारी होती है । रोगी को मंटी आग पर सेकना चाहिये और गोद कर घी लगाना चाहिये । यह रोटी मारवाड़ी बहुत खाते हैं अर्थात् जोधपुर राज्य में ।

### रोटी बसन की

कुछ लोग खाली बसन की रोटी बनाते हैं । इसे ग्रामः खुजली के रोगी को खिलाते हैं । इसको बेलने में कठिनता होती है, अतः इसे हाथ से पानी अथवा घी लगाकर बढ़ाते हैं । नमक नहीं डालते हैं क्योंकि खुजली के रोगी को नमक नहीं दिया जाता । नमक खाने से खुजली ज्यादा चलती है ।

### रोटे

गेहूँ के आटे को दूध से कड़ा सान लो । फिर उसके मोटे रोटे बेलकर तवे पर सेंको थोड़ा सिक जाने पर उतार लो और एक गीला कपड़ा उस पर रखकर उसके किनारे उठा दो । रोटा बड़ा हो तो बीच बीच में भी किनारे उठा दो फिर उसे अगारे पर अच्छी तरह सेंककर राख झाड़ कर घी में डुबा दो । पाँच मिनट बाद निकाल लो । इसे दही तथा शकर के साथ खाते हैं । आम के अचार से भी खाते हैं । यह बहुत स्वादिष्ट होता है ।

## चटनी पोदीने की—दाल के साथ खाने की

पोदीने की पत्ती नोचकर साफ कर लो और पानी में खूब साफ धो लो ताकि मिट्टी न रहे। फिर नमक, लाल मिर्च, धनिया नींबू, इमली या आम की खटाई सूखी या हरी जैसी मिल सकती हो, घुना हुआ सफ़ेद जीरा, होंग यह सब मसाले ढालकर सिल बड्डे में खूब घारीक चटनी पीस लें। कोई इसमें किशमिश, मूनका अथवा शकर भी ढालते हैं, जिससे चटनी खटमिट्टी हो जाती है।

## चटनी हरे धनिये की

यह चटनी पोदीने की चटनी की भाँति ही बनती है। इसके मसाले में सूखा धनिया ढालने की आवश्यकता नहीं। यदि चटनी बड़ानी हो तो ढाल दो। कुछ लोग धनिया पोदीना मिलाकर भी चटनी बनाते हैं। यह सुगंधित और स्वादिष्ट होती है।

## दाल का मसाला

दाल का मसाला बाज़ारों में बिकता है। बेचने वाले छोटे छोटे दिब्बों में भर कर बेचने में काफी दाम ले लेते हैं। यदि अपने घर में बना लिया जाये तो बड़ा लाभ हो, और खाते समय दाल में ढालने से अच्छा चटनी की आवश्यकता नहीं रहती। कुछ लोग इसमें पानी मिलाकर चटनी की तरह चाटते भी हैं। इसका मसाला और मात्रा यह है।

सौंठ—१० तोला।

आमचूर—१० तोला।



जीरा सफ़ेद-५ तोला ।

लाल मिर्च-२॥ तोला ।

काली मिर्च-२॥ तोला ।

नमक लाहौरी ( सेंधा )-१० तोला ।

बड़ी इलायची के दाने-१ तोला ।

दालचीनी-१ तोला ।

छुनी हींग-१ तोला ।

इन सब मसालों को कूट पीस कर बारीक चलनी या कपड़े से चाल लो फिर किसी शोशे या पत्थर या चीनी के बर्तन में भरकर रख दो । उममें यह खराब न होगा । दाल खाते समय रुचि अनुसार एक या आधी चमची मसाला दाल में डालने से वह बहुत स्वादिष्ट हो जाती है ।

---

## अध्याय २

### पका या निखरा भोजन

#### माग

माग कई प्रकार के होते हैं और उनके बनाने की विधियाँ भी भिन्न हैं। कुछ मागों के बनाने की रीतियाँ एक सी हैं, अतः वह संक्षेप में दी जावेंगी।

#### माग आलू का

आलू ऐसी भाजी है कि इसके बराबर दूसरी भाजी नहीं। यह प्रायः सब स्थानों में और वारों महीने पाया जाता है। इसके प्रयोग भी अनेकों हैं। इसमें दो प्रकार के आलू होते हैं, एक पहाड़ी दूसरा दशी। पहाड़ी आलू बहुत बड़ा होता है और देशी छोटा। विशेष कर मर्दी में जब नया आलू आता है तब वह बहुत छोटी प्रकार का होता है।

#### आलू साधारण सखे

आलू उगाल कर छील लो फिर चाकू से काट कर टुकड़े कर लो। इसको पतली या कड़ाई में बनाते हैं। कड़ाई में भूनने की

आसानी रहती है। घी में जीरे का छौंक लगाकर उसमें घनिया, लाल मिर्च, हल्दी, नमक तथा थोड़ी खटाई रुचि के अनुसार डाल कर घी में थोड़ा घुन जाने पर आलू छोड़ कर करछी से चलाओ। जब आलू और मसाला मिल जावे और मदी भाग पर आलू भी कुछ घुन जावे तब उतार लो। साधारण भाग से इस प्रकार के आलू में कुछ अधिक घी डालना चाहिये।

### आलू साधारण रसदार

आलू उवाळ कर छील लो। उसको हाथ से फोड़ कर छोटा कर लो। पत्तीली में घी डाल कर जीरे जौंग का छौंक तयार कर उसमें थोड़ी लाल मिर्च डाल कर फोड़े हुए आलू डाल दो। नमक हल्दी और पानी छोड़ दो। पानी का कम या अधिक होना रुचि पर है। कुछ लोग लपटवाँ आलू पसन्द करते हैं, कुछ अधिक रसदार। पाव भर आलू में छटीक भर दही के हिसाब से दही घोल कर उसमें डाल दो साथ ही थोड़ा घनिया भी। यदि हरा घनिया मिलता हो तो उसको महीन काटकर खूब धोकर ऊपर से डाल दो और थोड़ा सा गरम मसाला डाल कर उतार लो। कुछ लोग दही के स्थान पर उममें म्यटाई भी डालते हैं।

### आलू धनियादार

सर्दी के दिनों में पाव भर आलू के लिये दो तोला हरा घनिया खूब धो पीस कर रख लो। उपरोक्त विधि से थोड़ा रसा आलू में डाल कर पकाओ। फिर यह पिसा घनिया उसमें डाल दो। यह साग बहुत स्वादिष्ट होता है।

### आलू—सूखे साबुत

छोटे-छोटे आलू लेकर उसको छील कर गोद लो । पाव भर आलू में एक छटाँक के हिमाच से घी पतीली में डाल कर आग पर रखो । उसमें यह आलू खूब साफ़ धोकर डाल दो और नमक डाल दो । उसे करछी से चलाते रहो थोड़ा भुन जाने पर उसे ढक दो । यह सब काम मदी आग पर होना चाहिये । आलू के गल जाने पर उसे घनिया, हल्दी, लाल मिर्च डाल कर भून लो । यह आलू बहुत स्वादिष्ट होता है ।

### आलू—दम

छोटे आलू लेकर छील लो और खूब साफ़ पानी से धो लो । उसे चाकू से अच्छी तरह गोद लो । पाव भर आलू में छटाँक भर के हिमाच से घी पतीली में डाल कर उसे आग पर रखो । आग मदी होनी चाहिये, उसमें नमक डाल कर ढक दो । बीच-बीच में थोड़ा चलाते जाओ । जब आलू गल जावे तब गीला मसाला हल्दी, लाल मिर्च, घनिया पीस कर डालो और थोड़ा भूनो । फिर पाव भर में छटाँक भर दही घोल कर डालो । जब पानी सूख जाय थोड़ा गरम मसाला डालकर उतार लो ।

### आलू का मर्चा

आलू उबाल कर या अच्छी आग में अथवा गरम राख में भूनकर छील लो । फिर आलू को पीसकर एक सार कर लो । इसमें नमक लाल मिर्च तथा भुना पिसा जीरा डालकर मिलादो ।

एक अंगारे पर घी डाल कर बघार दो और तश्तरी से दक दो ताकि बघार की सुगंध आलू में मिल जावे । जय जानो कि सुगंध आलू में मिल चुकी और अंगारा युक्त गया तब कोयला निकाल कर फेंक दो और मसाला मिला कर खाने के काम में लाओ । आलू का मर्चा घीमारों के पथ्य के काम में भी आता है तब उसमें घी नहीं डालते हैं । लाल मिर्च के बदले काला मिर्च डालते हैं ।

### आलू बाजार के से

आलू के छोटे टुकड़े काट लो । उसे खूब माफ़ घा लो । क्योंकि आलू में प्रायः बहुत मिट्टी लगी रहती है । कढ़ाई में थोड़ा घी डाल कर आग पर रखो और जीरे का छौंक तयार करके उसमें घड़ आलू डाल दो । नमक लाल मिर्च हल्दी धनिया डालो और इतना पानी डाल दो कि आलू गल जावे । गल जाने पर उसमें खटाई डाल दो और आलू में मिला कर उतार लो । बाजार में पूरी कचौरी के साथ प्रायः ऐसे ही आलू मिलते हैं, जो सबको पसन्द होते हैं ।

### आलू तले हुए

कढ़ाई में छोटे आलू गोद कर या बड़े आलू छील काट कर तल लेते हैं । फिर उसको उपरोक्त विधियों से स्रये या रसदार बना सकते हैं । तलने के बाद भी कुछ लोग भुर्चा बनाते हैं ।

### मिथित आलू

आलू में फई माग डाल कर भी बनाते हैं । जैसे आलू गोभी

आलू सेम, आलू पालक, आलू मेथी आदि। यों तो आलू किसी भी भाग में ढाल कर या मिला कर बनाये जा सकते हैं। इसमें किसी विशेष विधि के बताने की आवश्यकता नहीं है। आलू गोभी अथवा आलू सेम को काट कर धो डालो, धी में हींग भून कर छौंक डेते हैं। नमक हल्दी ढाल कर ढक दो। गल जाने पर लाल मिर्च, धनिया तथा गरम ममाला ढाल कर और मिला कर उतार लो।

यदि मेथी या पालक के आलू बनाने हों तो इन सागों को खून धीन धोकर बारीक काट लो और उमको एक बार फिर धो लो ताकि सब मट्टी निकल जावे। फिर पत्तीली में हींग तथा धी ढाल कर आग पर रखो। छौंक तयार होने पर हरा साग आलू और नमक हल्दी ढाल कर ढक दो। गल जाने पर और हरे साग का पाना सूख जाने पर लाल मिर्च धनिया मिला कर उतार लो।

आलू अदरक के

अदरक को छील कर महीन काट लो। आलू को भी छील कर टुकड़े तयार कर लो और धो डालो। धी पत्तीली में ढाल कर आग पर रखो। छौंक तयार होने पर काली मिर्च पिसी हुई और नमक ढाल दो। कट्टी धुली अदरक और आलू उसमें ढाल दो। पानी ढाल कर ढक दो। आलू के गल जाने पर उमम नीबू का रस ढाल कर उतार लो और किसी पत्थर या चीनी के बर्तन में उसे रखो। यों तो सभी खटाई पड़ी हुई वस्तुएँ ऐसे बर्तनों में रखनी चाहिये। परन्तु नीबू की खटाई कलई आदि क बर्तनों में भी जल्दी खराब होती है।

## आलू काली मिर्च के

प्रायः प्रत आदि के समय फलाहार में लाल मिर्च खाना वर्जित रहता है। इस लिये लाल मिर्च के स्थान पर काली मिर्च प्रयोग में लाते हैं। काली मिर्च के सूखे तथा रमदार भागों में हल्दी भी नहीं डाली जाती है अन्यथा विधि सब एक ही है।

## अरई या घुइयां सूखी

सूखी घुइयां तीन प्रकार से बनती है।

### विधि पहली

घुइयां को उबालो और गल जाने पर उतार कर छील लो। फिर कड़ाई या पतीली में धी डाल कर आग पर रखो। उसमें अजवायन डालो। उसके भुन जाने पर उसमें धनिया, लाल मिर्च, नमक, हल्दी और रुचि अनुसार पिसी खटाई डालकर भून लो, फिर चूड़ घुइयां सावत या काट कर उसमें डालो और कगछी से चलाओ ताकि ममाला भी मिल जावे और घुइयां भी भुन जावे।

### विधि दूसरी

घुइयां उबाल और छील कर हथेली से चपटी करके रख लो। फिर तवा या कड़ाई में अजवाइन का छौंक तयार करो। धी साधारण से कुछ अधिक होना चाहिये। उसमें नमक हल्दी डाल कर घुइयां भी डालो और उलट पलट कर सूख तलो या सेको मिससे लाल हो जावे। आग मंदी होनी चाहिये। फिर उसमें मिर्च

धनिया खटाई ढाल कर मिलाओ और उतार लो । यह घुइया अधिक स्वादिष्ट होती है ।

### विधि तीसरी

कच्ची घुइयां को छील कर बड़ा-बड़ा काट लो । पत्तीली में पाव भर घुइयां पीछे छटाक भर घी ढाल कर आग पर रखो । अजवायन का छौंक लगा कर घुइयां उसमें ढालो । साथ ही नमक हल्दी भी ढाल दो यह मंदी आग पर बनानी चाहिए । उमको करछी से उलट पलट कर भूनते रहो । उसके गल जाने पर धनिया, लाल मिर्च, खटाई ढाल कर मिलाओ और उतार लो ।

### घुइयां रसदार

घुइयां को उधाल कर छील लो फिर चाकू से काटो । पत्तीली में घी ढाल कर आग पर रखो और उसमें अजवायन ढालो, उसके भुन जाने पर घुइयां तथा अदरक का पानी ढाल दो, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनिया भी ढालो । पानी कम या अधिक इच्छानुसार ढाला जा सकता है । पक जाने पर उममें नीबू का रस ढाल कर उतार लो ।

### जमीकन्द

जमीकन्द भी कई प्रकार से बनाया जाता है । यह अहमदाबाद की तरफ अच्छा मिलता है, इसकी बड़ी मेली अच्छी होती है । इधर का जमीकन्द खुजली वाला होता है ।



### विधि पहली

जमीकन्द की भेली पर मिट्टी लपेट कर भाड़ में धुनवा लो ताकि खुजली न रहे। इसको माफ़ करके छील कर पतले-पतले कतले काट लो। फिर कढ़ाई में घी डाल कर आग पर रखो घी गरम होने पर उन कतलों को तल लो। जब यह करकरे हो जायें तब उतार लो। पत्तीली को आग पर रखो। हींग का छौंक तयार करके उसमें जमीकन्द डाल दो। नमक हल्दी धनिया लाल मिर्च दही में मिलाकर और उसे पानी में घोलकर डालो। थोड़ा सा पिप्पा हुआ सूखा आंवला और पक जाने पर गरम मसाला तथा हरा धनिया डाल कर उतार लो।

### विधि दूसरी

जमीकन्द को छील काट कर उबाल लो और फिर उसको तल कर उपरोक्त विधि से बनाओ।

### विधि तीसरी

जमीकन्द को छील काट कर तयार करो। पत्तीली में पाच मर पीछे ढंढ़ लगाफ घी और १ माशा हींग डाल दो, उसके नमू जाने पर करछी से उसे फोड़ दो। छील कर पारीक काटो हुई अदरक को उसमें डाल दो, उसके थोड़ा तल जाने पर जमीकन्द काट कर उसमें डाल दो और ढक दो। उसमें नमक भी डाल दो, घीच-घीच में खोल कर उसे चलाती रहो। उसके गल जाने पर थोड़ा पानी हल्दी धनिया लाल मिर्च तथा घोला हुआ

दही ढालो और पिसा हुआ सूखा आंवला, गरम मसाला तथा कटा घुला हरा धनिया छोड़ कर उतार लो ।

कुछ लोग सूखा जमीकंद भी बनाते हैं अर्थात् उसमें पानी न ढाल कर दही में ही मसाला ढाल कर मिला लेते हैं ।

जमीकंद में आवला ढालना बहुत आवश्यक है ।

### रतालू

रतालू को छील कर उसके पतले कतले चाकू से काट लो । उसे घी में ऐसा तल लो ताकि गल जावे । पत्तीली में घी ढाल कर आग पर रखो और हींग का छौंक तयार करके उसमें तला हुआ रतालू ढालो । नमक, लाल मिर्च, इल्दी, धनिया, और घोला हुआ दही ढालो । पक जाने पर गरम मसाला ढाल कर उतार लो ।

### शकरकन्दी सूखी

शकरकन्दी को छील कर पतले-पतले कतले काट लो फिर घो ढालो और पत्तीली में घी लौंग ढाल कर छौंक तयार कर लो और कटी हुई शकरकंदी उसमें ढाल दो । नमक, इल्दी, धनिया, लाल मिर्च ढाल दो । ऊपर से पानी डक दो, गल जाने पर खटाई ढाल कर मिला कर उतार लो । यह मदी आग पर होनी चाहिये ।

### शकरकंदी रसदार

शकरकंदी उपरोक्त विधि से छील काट कर घो ढालो और लौंग घी के छौंक में शकरकंदी ढाल कर उपरोक्त मसाला और पानी ढाल

कर दफ़ दो । गल जाने पर और पानी गाढ़ा होने पर खटाई डाल कर उतार लो ।

### मूली विधि पहली

मूली को चाकू से छील कर पतली कापी काट लो । पत्तीली में अजवायन घी का छौंक तयार कर लो । उसमें यह मूली तथा नमक हल्दी डाल कर दफ़ दो । आँच मदी हो । ऊपर तश्तरी में पानी डालने से मूली जलोगी नहीं और गलोगी जल्दी । गल जाने पर लाल मिर्च धनिया डाल दो और मिला कर उतार ले । इसमें कुछ लोग खटाई भी डालते हैं ।

### मूली-विधि दूसरी

मूली को छीला कर काट लो । इसके छोटे पत्तों तथा ढ'ठला को भी महीन काट लो और सूख घोकर दोनों को उबालने को आग पर रखलो । उसके गल जाने पर उतार लो । फिर उसका पानी हाथ से दबा कर निचोड़ लो । पत्तीली में घी तथा अजवायन डाल कर आग पर रखलो । मूली में नमक, लाल मिर्च, हल्दी धनिया डाल कर मिला दो । अजवायन का छौंक तयार हो जाने पर उसमें यह मूली डाल कर भूनो और फिर उतार लो । खटाई जरूर डालो ।

### मूली पालक

पालक को सूख साफ़ घोकर काटो और फिर धो डालो । मूली को छीलकर काटलो और धो डालो । पत्तीली में घी और हींग का छौंक

तयार करके मूली पालक उसमें छोड़ दो । नमक लाल मिर्च हल्दी धनिया भी ढोलो और ढक दो । जब मूली पालक गल जावे और उसका पानी सूख जावे तब उसे उतार लो और खटाई मिला दो ।

### मूली का फजीवा

मूली को छीलकर धो डालो और कद्दू कस से कसकर खूब निचोड़ डालो ताकि उसका सारा पानी सब निकल जावे । फिर उसमें हरी मिर्च तथा अदरक बारीक काटकर मिला दो । नमक मिलाकर नीबू निचोड़ दो ।

### मूली की फली या सेंगरी

मूली की फली लम्बी लम्बी होती है, उसको साफ करके काट लो और धो डालो । फिर अजवाइन धी का छौंक तयार हो जाने पर छौंक दो । नमक लाल मिर्च हल्दी धनिया डालकर ढक दो ऊपर से तश्तरी में पानी डाल दो । गल जाने पर उतार लो और खटाई मिलादो । आँच मदी रहनी चाहिये ।

### आख सेंगरी

कुछ लोग सेंगरी में आख मिलाकर पसंद करते हैं । आख को छीलकर छोटा छोटा काट लो और सेंगरी भी काटकर धो डालो । पत्तीली में धी डालकर आग पर रखलो और अजवाइन का छौंक तयार करो । उसमें आख तथा सेंगरी डाल दो । नमक हल्दी डालकर ऊपर से तश्तरी में पानी डालकर ढक

दो । दोनों चीजों के गल जाने पर लाल मिर्चा, धनिया तथा रुचि अनुसार खटाई डालदो और मिलाकर उतार लो ।

### गाजर

गाजर को छीलकर दो टुकड़े कर लो और उमका अन्दर का नैड़ा ( जिसे कुछ लोग हड्डी कहते हैं ) निकाल कर अलग कर दो । फर उसको छोटा छोटा काट लो और धो डालो इसके लिये लौंग या जीरे का छौंक धी डालकर तैयार कर लो और उममें गाजर डालो । नमक लाल मिर्च हल्दी धनिया डालो । थोड़ा पानी उसमें डालने से वह जलेंगे नहीं और जल्दी गल जावेगी । गल जाने और पानी सूख जाने पर उसमें पिमी खटाई डालकर मिला दो और उतार लो ।

### गाजर मेथी

गाजर में मेथी मिला कर प्रायः बनाते हैं । उमसे वह स्वादिष्ट और सुगन्धित हो जाती है । हरी मेथी को साफ कर के काटलो । गाजर भी काट कर तैयार करो और सूख धो डालो । हींग धी का छौंक देकर दोनों चीज पत्तीली में डाल दो । मसाला सब उपरोक्त ही पड़ेगा—मेथी के साथ में पानी डालने की आवश्यकता नहीं । परन्तु आँच मन्दी रहनी चाहिये ।

### कद् या काशी फल

कद् पका या कच्चा दो प्रकार का मिलता है । कच्चे को छिलके सहित काट लेते हैं और पके का छिलका अलग करके

छिलके को महीन और कद् को मोटा काटते हैं । पत्तीली में घी डाल कर आग पर रखो और उसमें दाना मेथी डाल दो । उसका छौंक तैयार होने पर कटा हुआ कद् घों कर डाल दो । उसमें नमक हल्दी डाल दो । पके कद् में प्रायः थोड़ा पानी भी डालते हैं जिससे जल्दी गल जावे अथवा तरतरी में पानी डालकर ढक देते हैं । और मन्दी आग पर रखते हैं । गल जाने पर लाल मिर्च तथा धनिया और खटाई डाल कर मिला दो । कुछ लोग उसमें थोड़ा गुड़ या शकर भी डालते हैं, उससे स्वादिष्ट हो जाता है ।

### लौकी या घिया-साधारण

लौकी देख कर कधी लेनी चाहिये । उसको छील काट कर धो डालो । पत्तीली में घी डाल कर आग पर रखो । लौंग या जीरे का छौंक तैयार करो । इसमें लौकी तथा नमक हल्दी डाल कर रख दो । लौकी गल जाने पर तथा रेशा कुछ गाढ़ा जाने पर उसमें लाल मिर्च, धनिया, पिसी हुई सूखी खटाई या नीबू डाल कर उतार लो ।

### लौकी बेसन की

लौकी को छील कर धो लो फिर घियाकस से कस लो और उछाल लो । जब वह गल जावे उसको पानी से निकाल कर हाथ से निचोड़कर रखलो । पाच भर छौकी में आध पाच बेसन के हिसाब से लो । कढ़ाई में बेसन के बराबर घी लेकर उसमें बेसन भून लो । वह हलवे के बेसन की भाँति भून जाना चाहिये । जब

मिंदी आग की बहुत आवश्यकता है क्योंकि इसमें गलने के लिये पानी नहीं डाला जा सकता है। इसे ढक दो। मिंदी के गल जाने पर उसमें लाल मिर्च तथा धनिया डाल दो। इच्छानुसार खटाई डाल और मिला कर उतार लो।

### मिंदी सूखी साधत

यदि मिंदी साधत बनानी हो तो सब साफ धोकर ऊपर नीचे का हिस्सा काट कर फेक दो और उनको चीर कर रखते जाओ। फिर नमक लाल मिर्च हल्दी धनिया सोंक सब गीला पीस कर तैयार कर ले और उन चिरी हुई मिंदी में थोड़ा थोड़ा भरते जाओ। फिर पतली में घी डाल आग पर रखकर अजवायन को छौंक दो। उसमें भरी हुई मिंदी डाल कर ढक दो। बीच-बीच में करछी से चलाते जाओ। उसके गल जाने पर खटाई डाल कर उतार लो।

### मिंदी रसदार

मिंदी को धोकर काट लो और उपर नीचे के हिस्से को काट कर फेक दो और पतली में पाव पीछे छटाक घी डालकर आग पर रखो। उसमें अजवायन डाल दो और मिंदी उसमें डाल कर करछी से चलाती रहो जिसमें मिंदी घुन जाये, और लस फिर न छूट सके। यह एक प्रकार से तल सी जावेगी। फिर उसमें थोड़ा पानी, नमक तथा हल्दी डाल दो। थोड़ा पक जाने पर छटाक भर दही घोल कर छोड़ दो। लाल मिर्च, धनिया तथा गरम मसाला डाल दो और पक जाने पर उतार लो। यह स्वादिष्ट होती है।

## कचनार के फूल

कचनार की कलियों का साग घनाया जाता है । उसके इण्डल तोड़ कर साफ करके धो डालो और उवाल लो जब गल जावे तब उतार लो और ठंढा होने पर निचोड़ कर रख लो । पतीली में घी हींग का छौंक तयार करके कचनार में नमक हल्दी लाल मिर्च घनिया दही डाल कर नीचे मिला दो और छौंक दो फिर करछी से चला कर भून लो । भून जाने पर उतार लो ।

## कचा पपीता

पपीते को छीलकर काट लो और उसके बीज आदि निकाल कर फेक दो । मेथी का छौंक तैयार करके उसमें डाल दो । नमक हल्दी और थोड़ा सा पानी डालकर ढक दो । उसके अच्छी तरह गल जाने पर लाल मिर्च घनिया खट्टाई तथा थोड़ी शकर डाल दो । इसको रसदार भी बनाते हैं, विधि यही है । बन कर यह बहुत कुछ कढ़ू की भाँति हो जाता है ।

## गोमी सूखी

गोमी के फूल को छोटा-छोटा काट लो । उसके इण्डल को काट कर छील लो और धो डालो । थोड़ी सी अदरक छील काटकर तैयार कर लो और धो डालो । पतीली में घी डाल कर आग पर रखो । हींग और अदरक डाल कर भून लो फिर गोमी तथा नमक हल्दी डालकर ढक दो । इस साग में साधारण से अधिक घी डलना चाहिए । मदी आग रखनी चाहिए । बीच-बीच में करछी से चलाते जाओ



अनुसार इसको तेल में भी घना सकते हैं और इसके मसाले में तेल के आम का आचार का मसाला मिश्रित करने से एक विशेष सुगंध आने लगती है। इसके घनाने के लिए मदी आग और अधिक घी या तेल की आवश्यकता होती है।

### ककोड़ा

यह करेले के समान ही साग होता है इसके घनाने की विधि भी करेले की भाँति है। नमक हल्दी लगाकर घो-ढाछो और छील काटकर उपरोक्त विधि से घनालो।

### परवल-सूखी कटी हुई छिलकेदार

परवल के इधर उधर के नक् काटकर चार फाँक करके काट लो और घो डालो। यदि पकी हों तो उनका पीला गूदा और काले बीज निकाल दो। फड़ाई में बीरे का छींक तैयार करके उसमें परवल नमक हल्दी डाल दो। उसके गलाने के लिये थोड़ा सा पानी डालकर ढक दो जब परवल गल जावे और पानी सूख जावे तब लाल मिर्च धनिया और खटाई डालकर मिला दो और उतार लो। इसे परवल का भाजा भी कहते हैं।

### परवल-सूखी छिली हुई मसाले दार

परवल को छीलकर काट लो और घो डालो पत्तीली में डालकर बीरे का छींक लगा लो। उसमें परवल तथा हल्दी नमक डालकर ढक दो। ऊपर से पानी डाल दो, उसके गल जाने पर लाल मिर्च धनिया खटाई डालकर मिला दो और उतार लो।

परवल सूखी छिली हुई बिना मसाले की

परवल को छीलकर काट लो । घो डालो । साधारण साग से डेढ़ गुना घी डालकर पत्तीली आग पर रखो और घी गरम होने पर परवल उसमें डाल दो । आग मन्दी रखो और ढक दो । नमक और लाल मिर्च उसमें डाल दो । परवल को भुनने दो । कमी-कमी करछी से उसे चला दो । जब परवल कुछ वादामी रंग की होने लगे और मल जावे तब उतार लो । यह परवल बहुत स्वादिष्ट होती है ।

परवल तली हुई सूखी

परवल को छीलकर घो डालो और तल लो । फिर थोड़े से घी में नमक लाल मिर्च हल्दी धनिया खटाई डालकर तली हुई परवल भी भून लो ।

परवल सायत छिलके की

परवल के दोनों ओर के नक्कू काटकर परवल को चीर लो और घो डालो नमक लाल मिर्च धनिया हल्दी सौंफ आदि को गीला सिल पर पीसकर उसमें थोड़ा थोड़ा भर दो । मन्दी आग पर छौंक दो, और तश्तरी पर पानी डालकर उसमें ढक दो । गल जाने पर खटाई डालकर मिला दो और उतार लो ।

परवल सायत छिली हुई

परवल को छील कर तथा चीर कर घो डालो । उपरोक्त विधि से मसाला भरकर बनालो ।

### परवल रसदारे छिलके की

परवल को काट लो और धो डालो । पतीली में धी डालकर जीरे का छौंक तैयार करो । उसमें वह परवल नमक हल्दी तथा पानी डाल दो और ढक दो । परवल के अच्छी तरह गल जाने पर लाल मिर्च धनिया खटाई डालकर उतार लो ।

### परवल रसदार छिली हुई

परवल को छीलकर काट लो और धो डालो फिर पतीली में जीरे का छौंक तैयार करके धी कुछ अधिक डालकर परवल डाल दो और भून लो कुछ भून जाने पर पिसा हुआ मसाला, नमक हल्दी धनिया लाल मिर्च भी डाल दो और फरछी से उछट पुलट कर फिर पानी डाल दो । परवल के गल जाने पर पार भर परवल में डेढ़ छटाक दही के हिसाब से घोलकर डाल दो और बकने पर गरम मसाला डालकर उतार लो ।

### आलू परवल-रसदार

आलू तथा परवल को छीलकर काट लो और धो डालो । फिर उपरोक्त रसदार परवल छिल हुई पिघि से ही बना लो । आलू कुछ अधिक गल जाने से इसका रसा कुछ गाढ़ा हो जाता है, जो प्हुतों को पसन्द होता है ।

### फटहर

फटहर को बाजार से छिलवा तथा टुकड़ा करवाकर मँगवालो तो काटने से हाथ में लस नहीं लगता । नहीं तो छीलने काटने क पहले

हाथ में थोड़ा घी या तेल मगल लो नहीं तो उसका लस हाथ में ऐसा लगता है कि साफ करना कठिन हो जाता है। कटहल को धोकर उबालने को रख दो। गल जाने पर उतार लो और उसको साफ कर लो। कुछ लोग उसके रेशे फेंक देते हैं क्योंकि वह खाने में दाँत में उलझ जाते हैं। गूदे को काटकर छोटे टुकड़े कर लो और धीज को छीलकर काट लो। फिर हींग का छौंक तैयार करके उसमें कटहल, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनिया, खटाई डाल कर नीचेही मिला दो और पतीली में डालकर भून लो। फिर उतार लो।

#### कटहर-तला हुआ

कटहर को उबाल कर साफ करके या कच्चे को छीलकर घी में तल लेते हैं। फिर उसको घी में हींग का छौंक देकर नमक मिर्च हल्दी धनिया खटाई सहित उनमें छोड़कर भून लेते हैं। यह भी स्वादिष्ट होता है। कुछ लोग इसे तेल में भी बनाते हैं।

#### कटहर-रसदार

कटहर को छील काटकर धोकर उबाल लो और उपरोक्त विधि से साफ कर लो। फिर पतीली में हींग का छौंक कुछ साधारण से अधिक घी में तैयार करके कटहर डालकर भूनों। कटहर को तल लो। जब कटहर काफी भून आवे तब नमक हल्दी तथा पानी डालकर डक दो। षक जाने पर पाव पीछे एक छटाक दही घोलकर लाल मिर्च धनिया सहित डाल दो। खदक जाने पर गरम मसाला डालकर उतार लो।

### करम कछ्वा या पात गोमी

करम कछ्वा के गहरे हरे पत्ते निकालकर फेंक दो और फिर पत्तों को देख देखकर महीन महीन काट लो और धो डालो । पत्तों के बीच में कभी कभी कीड़े बैठे रहते हैं, इसलिए उसे देखकर काटना चाहिये । पत्तीली में हींग का छौंक तयार करके करम कछ्वा तथा नमक हल्दी डालकर ढक दो । आग मन्दी रखो । इसमें पानी छूट जाता है । जब देखो कि करम कछ्वा गल गया है और पानी सूख गया है तब लाल मिर्च, धनिया खटाई तथा गरम ममाला डाल और मिलाकर उता लो ।

### कटहर के बीज या कोण

कटहर का मौसम अब खतम होने लगता है तब बाजारों में इसके बीज कलम करके बेचे जाते हैं । इसको धोकर उबालकर छील काट लो या कच्चे ही छीलकर काट लो । यदि उबाल लिया हो तो हींग के छौंक में कटे हुए बीज नमक लाल मिर्च, हल्दी, धनिया खटाई डालकर भुन लो । यदि कच्चा छौंकना हो तो नमक हल्दी ही पहले डालो और थोड़ा पानी डालकर ढक दो, जब यह गल जावे तब लाल मिर्च, धनिया, खटाई डालकर मिला दो और उतार लो ।

### बड़ा

बड़ा को धोकर उबाल लो । गल जाने पर छीलकर पतला काट लो । फिर उन फसलों को भी मं तल लो । नहीं तो वैसे ही भी में अजधायन का छौंक तयार करके कटा बड़ा डाल दो और थोड़ा

भून लो । फिर नमक हल्दी डाल मिर्च धनिया खटाई या नीबू का रस डालकर पकने पर उतार लो । इसका मादा रस हो जाता है ।

### लसोड़ा

कहीं कहीं लसोड़े के बीज में कीड़ा बड़ी जल्दी पड़ जाता है, इस लिये उसको कच्चा ही एक एक फोड़कर गुठली निकाल देते हैं । लसोड़ा धोकर ही उबाल लो । फिर गल जाने पर उतार लो । धी इसमें साधारण से अधिक डालकर हीम का छौंक तयार करो यह कढ़ाई में अच्छे धनते हैं फिर लसोड़ा लाल मिर्च हल्दी धनिया खटाई डालकर खूब भूनो, ताकि उसमें लस न रहे फिर उतार लो यदि कच्चे छौंकने हों तो पहले अच्छी तरह धी में भून लो फिर मसाला डालकर ढक दो । मल जाने पर उतार लो और खटाई डाल कर मिला दो ।

### कच्चे आम मिश्रित लसोड़ा

कच्चे लसोड़े में से गुठली निकाल दो और धो डालो । कच्चे आम को काटकर छोटे हों तो चार नहीं तो आठ टुकड़े कर लो और गुठली निकाल कर फेंक दो और धो डालो । कढ़ाई में धी या तेल अच्छी मात्रा में डालकर हीम का छौंक तयार करो । फिर कटे हुए आम और लसोड़ा नमक हल्दी डाल दो, थोड़ा पानी डालो ताकि मल जाय और ढक दो दोनों चीज जब अच्छी तरह मल जावे तब लाल मिर्च धनिया सौंफ पिमी हुई डाल मिलाकर उतार लो । यह म्वादिष्ट होता है ।

### तोरई

तोरई दो प्रकार की बाजार में पाई जाती है इनमें अर्धा तोरई कोई कोई कढ़ी भी निकल जाती है। अर्धा तोरई को जरा जरा सा काट कर चखते जाओ जो कढ़ी हो सो फेंक दो जो अच्छा हो यह काट लो चखने के झगड़ के कारण ज्यादातर धिया तोरई ही बनाते हैं अर्धा कदुत कम बनाते हैं। अच्छी ताजी तोरई लेकर छील लो। फिर उसके तीन चार टुकड़े करके या तो लम्बी काटलो या गोल गोल कतले कर लो जैसी पसंद हो। धो डालो। जीरे धी का छौंक तयार करके उसमें नमक हल्दी तथा तोरई डालकर ढक दो। तोरई में पानी छूट जाता है परन्तु बहुत तेज आम पर नहीं रखना चाहिये। यदि ज्यादा रसदार करनी हो तो थोड़ा पानी डाल दो। नहीं तो इसका साम थोड़े रसा का ही अच्छा होता है पानी डालने से कढ़ा हो जाता है। फिर लाल मिर्च धनिया और खटाई डाल मिलाकर उतार लो। इसमें नीयू के रस की खटाई अच्छी होती है, उससे तोरई के साम का रस ही बदल जाता है। यदि नीयू न मिलता हो तो खटाई डालो।

### तोरई मरवा

तोरई को छीलकर लम्बाई में तीन चार टुकड़ कर लो फिर उन टुकड़ों की ऐसी चार फाँक काटो की यह खुड़ी रहें अलग न हो। फिर धो डालो। नमक लाल मिर्च हल्दी धनिया मीठ गीला पीसकर उसमें थोड़ा २ भरदों। धी जीरे का छौंक तयार करके छौंक दो और ढक दो। आग मदी ही रखो। धी कुछ अधिक

ढालो । मल जाने पर खटाई या नीबू का रस ढालकर मिलादो और उतार लो ।

### गाँठ गोभी सूखी

गाँठ गोभी का साग सूखा और रसदार दोनों प्रकार का बनता है । इसे अच्छी प्रकार छील कर पतले कतले काट कर धो ढालो फिर धी हींग, जीरे के छौंक में ढाल दो । थोड़ा पानी तथा नमक हल्दा ढाल दो जिससे गल जावे फिर रकाबी से ढक दो । गल जाने पर लाल मिर्च, खटाई, धनिया, तथा गरम मसाला ढाल ढाल कर मिला दो और उतार लो ।

### गाँठ गोभी रसदार

उपरोक्त विधि से गोभी को छील काट कर धो ढालो । धी हींग के छौंक में कटी हुई गोभी, नमक, हल्दी तथा पानी ढालकर ढक दो । गोभी के मली प्रकार गल जाने पर थोड़ा दही घोलकर तथा लाल मिर्च और धनिया ढाल दो । दही पक जाने पर उसे गरम मसाला ढालकर उतार लो ।

### टमाटर का रसा या सूप

टमाटर को धोकर गरम पानी में जोश देकर उसका रस निकाल कर छान लो । फिर हींग जीरे का छौंक तयार करके, उस रस को ढाल दो । उसमें नमक, थोड़ी सी काली मिर्च पिसी हुई, थोड़ी सी शकर ढालकर पका लो । यह लाभकारी और स्वादिष्ट होता है । यह बीमारों के पथ्य में भी काम आता है ।



### टमाटर का रमदार साग

टमाटर को धोकर काटलो । यह न बहुत कच्चे न बहुत पके होने चाहिये । घी हींग जीरे का छौंक तयार करके वह कटे हुये टमाटर तथा थोड़ा सा पानी, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनिया तथा थोड़ी सी शकर डाल दो । पक जाने पर उतार लो ।

### टमाटर-आख

आख को धोकर उबाल लो और गल जाने पर छील काट लो । टमाटर को भी धोकर काट लो फिर घी हींग जीरे के छौंक में दोनों को डाल दो तथा नमक हल्दी लाल-मिर्च धनिया डाल दो । पक जाने पर थोड़ी सी शकर डालकर दो मिनट षाद उतार लो । यदि कच्चे आख के साथ बनाना हो तो उनको छील काट कर धो डालो छौंक दो और उसके गल जाने पर टमाटर डालो । टमाटर खट्टा होता है अतः टमाटर के डालने पर आख का गाना कठिन हो जाता है । याक्की विधि उपरोक्त है ।

### कच्चे टमाटर की चटनी या साग

टमाटर को धोकर छोटा २ काटो । अदरक छीलकर बारीक काट लो धो डालो उसमें नमक मिर्च भुना पिता जीरा गरम ममाला हरा धनिया ( धोकर ) बारीक कटा हुआ तथा हरी मिर्च ( धोकर ) बारीक कटी हुई डालकर मिला दो । पायगर में आधी छटाक किशमिश और आधी छटाक शकर भी डाल दो, इससे यह अधिक स्वादिष्ट होता है यह चीज ऐसी है जो आवश्यकता क समय बहुत जल्दी बन जाती है ।

## मलाद-टमाटर

उपरोक्त कच्चे टमाटर में सलाद के पत्ते महीन भी काटकर धोकर ढाल देते हैं जो लाभकारी होते हैं ।

## गाजर

गाजर को छीलकर उसकी दो फाँक करलो और अन्दर की लकड़ी या नैड़ा निकाल दो और छोटी-छोटी फाँके काट लो और धो डालो फिर जीरे या लौंग और ची का छौंक तैयार करके पत्तीली में गाजर नमक हल्दी ढाल दो और रफाबी से ढक दो । आँच मदी रहनी चाहिये, मीठ जाने पर लाल मिर्च, खटाई, धनिया, जरा सी शकर ढाल दो और मिला दो । दो मिनट बाद उतार लो शकर ढाल देने से भाग खटमिठा और स्वादिष्ट हो जाता है ।

## फली बाकला की

बाकला की फली के इधर उधर के नक्कू काटकर फेंक दो घारीक बारीक काट लो और धो डालो पत्तीली में ची हींग का छौंक तैयार करके फटी हुई बाकला और नमक हल्दी ढाल दो और रफाबी पर पानी ढालकर ढक दो आँच मदी रहनी चाहिये जब बाकला मीठ जावे लाल मिर्च, खटाई, धनिया, मिलाकर उतार लो ।

## फलियों मटर

मटर की फली जाड़ों में आती है और दो प्रकार की होती है, एक छोटी और दूसरी बड़ी-बड़ी फली यह जो मसम के आखीर में आती है जिन्हें लखनौया मटर भी कहते हैं। मटर सूखी और रमदार दोनों प्रकार की बनती है।

### मटर का माग—सूखा

मटर की फलियों को छीलकर दाने निकाल लो और धो डालो थोड़ी अदरक छील काटकर धो डालो। पतली में घी तथा हींग डालकर आग पर रक्खो। छींक तयार होने पर मटर, नमक तथा हल्दी डालकर ढक दो। प्रारम्भ में मटर कशी आती है, और बहुत जल्दी गल जाती है जब यह कुछ पकने लगती है तब पानी डालकर गलाना पड़ता है। मटर के गल जाने पर लाल मिर्च, हरा धनिया गरम मसाला नांभू या खटाई डाल दो। कोई कोई कटी हुई अदरक के बदले कूटी हुई मोठ डालते हैं। मसाला मिल जाने पर उतार लो।

मीठी मटर तथा कशी मटर में प्रायः मसाला कम डालते हैं क्योंकि उसको चाय नारते में भी खाते हैं। तब इसमें नमक काली मिर्च या लाल मिर्च भी डालते हैं। महीन कटा घुला हुआ हरा धनिया इसको स्वादिष्ट और सुगन्धित बना देता है।

पकी मटर गलाने के लिये थोड़ा खाने वाला सोदा डालना चाहिये ।

### मटर रसदार

मटर की फली को छील कर दाने निकाल लो धो डालो । धी में हींग का छौंक तयार करके उसमें छिली कटी घुली अदरक डाल कर भून लो । फिर मटर के दाने नमक हल्दी और पानी डाल कर ढक दो । दाने अच्छी तरह गल जाने पर थोड़े से दाने निकाल कर पीम लो । फिर यह तथा घोला हुआ दही लाल मिर्च घनिया डाल कर पकने दो । दही जब अच्छी तरह पक जावे तब गरम मसाला, हरा घनिया काट कर डाल दो और उतार लो । मटर पीस कर डालने से रसा गाढ़ा हो जाता है । यदि पतला रसा पसन्द हो तो मटर पीसने की आवश्यकता नहीं ।

### मटर मिश्रित

आलू मटर, तथा मटर गोभी, मटर टमाटर आदि मिला कर घूसे और रसदार बनाते हैं । विधि उपरोक्त ही है । केवल मटर टमाटर रसदार में दही नहीं डालते हैं इच्छा हो तो थोड़ी शकर डाल दो ताकि साग अधिक खट्टा न हो ।

### चौले या लोभिया की फली

यह फली भी दो प्रकार की आती हैं, एक कधी और दूसरी पकी । पकी फली को छील कर उसके दाने निकाल कर उनका साग बनाते हैं । कधी फलियों को चाकू से बारीक-बारीक काट लेते हैं और काटने के पहले फली के दोनों ओर के नक्कू काट कर फेंक देने

चाहिये फिर धो डालो । पत्तीली में घी हींग का छौंक तयार करके फली तथा नमक हल्दी उममें डाल दो । आग मदी रहे । ऊपर से रफाची में पानी डाल कर ढक दो । जब फली अच्छी तरह गल जाये तब लाल मिर्च धनिया डालो और मिला कर उतार लो नीपू निचोड़ दो यदि नीपू न हो तो खटाई डाल दो ।

### ग्वार या याइघाह की फली

ग्वार की फली लेकर दोनों ओर से नफू तोड़ डालो फिर घारीक काट लो । यह भी हींग के छौंक में बनाई जाती है । मसाला पहले नमक हल्दी डालो और ऊपर तरतरी में पानी डाल कर ढक दो । गल जाने पर लाल मिर्च धनिया पिंसी हुई पत्ती कचरी या खटाई डालो और मिला कर उतार लो ।

### सेम की फली

सेम की फली भी हरी और सफेद दो प्रकार की होती है । लेते समय कभी छाँट कर लेनी चाहिये । उसको चीर कर दो हिस्से कर लो ताकि अन्दर कोई कीड़ा हो तो पढ़ा चल जाये और उसे फेंक दिया जाय । इधर उधर के नफू और तिनके तोड़ कर फेंक दो । फिर उनको चाकू से घारीक काट लो और धो डालो । फिर पत्तीली में घी हींग डाल कर छौंक तयार कर लो और फली को उममें छौंक दो । उममें नमक हल्दी डाल कर तरतरी में पानी डाल कर ढक दो । गल जाने पर लाल मिर्च धनिया खटाई मिला कर उतार लो ।

## आखू-सेम का साग

कुछ लोग सेम में आखू मिलाते हैं। आखू को छील काट लो धो दोहो फिर दोनों चीज मिला कर उपरोक्त विधि से बना लो।

## सेम के बीज का साग-सुरवा

सेम के मोटे मोटे बीज बाजार में बिकते हैं उनको नमक लगा कर थोड़ी दर करने से छिलका फूल जाता है और जल्दी छिल जाने हैं। छील कर उनको धो डालो घी हींग से छौंक दो और नमक हल्दी डाल कर ढक दो, और गल जाने पर लाल मिर्च धनिया गरम मसाला खटाई मिला कर उतार लो। इसे आखू मिला कर भी बनाते हैं।

## सेम के बीज का साग रसदार

इसको प्रायः आखू मिला कर बनाते हैं। बीज उपरोक्त विधि से छाल लो और आखू भी छील कर काट लो दोनों को धो डालो हींग जीरे घी का छौंक तयार करके दोनों चीज उसमें डाल दो। नमक हल्दी और पानी डाल कर ढक दो। गल जाने पर दही घोल कर लाल मिर्च धनिया, गरम मसाला डाल कर पक जाने पर उतार लो। थोड़ा हरा धनिया काट कर धोकर डाल दो।

## फाँसबीन

यह फली सेम की तरह होती है और पहाड़ की तरफ अधिक पाई जाती है। इसको भी सेम की तरह काट कर बनाते हैं।

### फली सहजने की

सहजने की फली कधी कधी लेकर उसके टुकड़े कर लो और तुनके निकाल कर धो डालो । फिर घी हींग जीरे से छाँक कर नमक हल्दी पानी डाल कर ढक दो । जब यह गल जावे तब दही घोल कर लाल मिर्च धनिया और गरम मसाला डाल दो । पक जाने पर उतार लो । खाते समय इन फलियों को चूसते हैं और तिनके फेंक देते हैं । इसको साधारण साग की तरह नहीं खा सकते ।

### मटर के छिलके का साग

मटर के छिलकों पर से कड़ा हिस्सा छील कर फेंक दो और मुलायम हिस्सों को धारीक-धारीक सेम की तरह काट कर धो डालो और आलू छील काट कर धोकर मिला कर सेम आलू की तरह बना लो ।

### तरोई के छिलकों का साम

तरोई के छिलकों को धारीक-धारीक काट कर घी हींग से छाँक दो । नमक हल्दी दासकर पानी तश्तरी में डाल कर ढक दो । सही आँच रखो । गल जाने पर लाल मिर्च, धनिया, खटाई मिला कर उतार लो । इसका स्वाद तथा रूप फलियों के साग की भाँति होता है ।

### हर साग

हरे साग कई होते हैं, कुलफा, पालक, मेथी, सोया, राई गरसों चने का साम आदि । सागों की काटने के पूर्व सूख माफ़ धीन लेना चाहिये ।

क्योंकि इसमें प्रायः अन्य पत्ती या घास आदि भी मिली रहती हैं। कभी कभी हानिकर पत्तियाँ भी मिली रहती हैं। इनमें प्रायः मिट्टी बहुत लगी रहती है अतः तीन चार चार भली प्रकार गहरे बचने में हानकर धोवे और निथार कर साग ऊपर से निफाल लो, मिट्टी नीचे बैठ जावेगी। दराँत या चाहू से फाटने के बाद भी एक बार धो लेना चाहिये। इरे सागों को प्रायः हींग धी से छौंकते हैं। फिर नमक डालकर ढक दो। इन सबमें पानी छूटता है, जिससे यह आसानी से गल जाने हैं। पानी सूख जाने और गल जाने पर लाल मिर्च धनिया मिलाकर उतार लो।

### मांग ककड़ी का

गर्मी के मौसम में ककड़ी आती है। जरा मोटी ककड़ी लेकर धो डालो और छीलकर काट लो। फिर धी डाल कर पत्तीली आग पर रक्खो और जीरे का छौंक तयार करो। फिर ककड़ी और नमक हल्दी तथा पानी उसमें डाल कर ढक दो। गल जाने पर लाल मिर्च धनिया तथा खटाई डालकर मिलादो। पक जाने पर उतार लो। ककड़ी का साम लौकी की तरह जल्दी पचने वाला होता है, अतः बीमारी से उठने पर दिया जाता है। तब उसमें मिर्च खटाई नहीं डालते हैं।

### पत्तों का साग

मूली तथा गोभी के पत्तों का भी साग बनता है। जरा कच्चे पत्ते छाँटकर इण्डल सहित धारीक काटलो और धोकर उबालने को रख



दो । गल जाने पर उतारकर ठण्डा करके निचोड़ लो । फिर उममें नमक इल्दी लाल मिर्च धनिया खटाई डाल दो । मूली के पत्तों में अजवायन धी और गोभी के पत्ते में हींग और धी का छौंक लगाता है । कढ़ाई में ढालकर भून लो और निकाल लो ।

### कमरख

कमरख की लम्बाई में ६ फाँक करलो और धीच का धीजवाला भागनिकाल कर फेंक दो और धो डाला । कढ़ाई में नींग और जीरे का छौंक तयार करके उमम कमरख, नमक, इल्दी, लाल मिर्च, धनिया, साँफ तथा थोड़ा सा पानी ढालकर ढक दो । गल जाने पर यदि अधिक खट्टी पमद न हो तो पावभर म छटाफ शकर के हिसाब से ढाल दो । जब पानी सूख जावे तब उतार लो ।

### कराँदा

कराँदे को धोकर उनके दो दो टुकड़े करलो फिर कढ़ाई में धी हींग का छौंक तयार करके उन्हें ढाल दो और नमक, इल्दी लाल मिर्च, धनिया, साँफ तथा थोड़ा सा पानी ढालकर रफाभी से ढक दो । इसमें आँच मन्दी होनी चाहिये । सीक जाने पर उतार लो ।

### हरी मिर्च कराँदा

हरी मिर्च धोकर धारीक धारीक फाटलो और कराँदों को भी धोकर दो दो फाँक करलो फिर कढ़ाई में धी हींग का छौंक तयार करके कराँदे और हरी मिर्च ढालकर नमक, इल्दी, धनिया, साँफ

और थोड़ा सा पानी डालकर रक्काबी से ढक दो। भौंष मन्दी रखनी चाहिये। सीक जाने पर उतार लो, इसमें लाल मिर्च डालने की आवश्यकता नहीं रहती।

### पहाड़ी हरी मिर्च

बड़ी बड़ी पहाड़ी मिर्च बाजार में बिकती है—वह खाने में छोटी मिर्च की भाँति तेज नहीं होती, उनको धोकर चार टुकड़े करलो। ऊपर का बगल निकाल फेंको। फिर हींग जीरे का छौंक तयार करके यह मिर्च आग पर रखी हुई पतीली में डाल दो, नमक हल्दी डालकर ऊपर से तरतरी में थोड़ा पानी डालकर ढक दो। गल जाने पर धनिया-खटाई डाल और मिलाकर उतार लो।

### पहाड़ी हरी मिर्च—दूसरी विधि

आध पात्र बेसन लेकर उसे थोड़े घी में भून लो। उसमें नमक हल्दी धनिया खटाई अन्दाजे का मिलाओ। सेर भर मिर्च लेकर उसे धोकर चीर डालो। यह तयार किया हुआ ममालेदार बेसन उनमें थोड़ा थोड़ा भर दो। कुछ लोग इसे करेले की भाँति तागे से धाँध भी देते हैं। फिर कढ़ाई में कुछ अधिक घी डालकर जीरे का छौंक तयार करो, और यह मिर्च उसमें डालकर ढक दो। मछी प्रकार गल जाने पर उसे उतार लो। यह स्वादिष्ट होती है। यदि तेज मिर्च खाने की आदत हो तो ममाले में थोड़ी लाल मिर्च भी डाल देते हैं।

### आँघले की लौंजी

मरदी के दिनों में आँघले आते हैं, उनको लेकर घों डालो और चूने के पानी में भिगा दो । दो दिन बाद मादे पानी से धोकर उयाल लो । मल जाने पर काट लो । पतीली में घी डालकर आग पर रखो और हींग का छींक तयार करो । नमक हल्दी मिर्च धनिया तथा आँघले डालकर भून लो और उतार लो ।

### कच्चे आम का साग या लौंजी

कच्चे आमों को धोकर ऊपर का नक़्क़ निकाल दो और काट कर आठ चौक करलो । गुठली निकाल दो । फिर घी या तेल में हींग का छींक लगाकर यह उसमें डाल दो । घी साधारण से कुछ अधिक डालना चाहिये । नमक लाल मिर्च हल्दी धनिया मीर्च भी डाल दो । जलने न पावे इसलिए थोड़ा पानी भी डाल दो और ढक दो । यह कढ़ाई में पनती है, और स्वाद में आम के अचार की भाँति होती है । मल जाने पर उतार लो । यदि इसमें पानी न रहे तो कुछ दिन तक रखे रहने पर भी खराब नहीं होती है ।

### मीठी लौंजी

उपरोक्त विधि से बनाकर जब देखो कि आम गल गया है तो उसमें पाव में छटाक के हिमाच से शर्करा डालकर मिलादो । पानी सुख जाने पर उतार लो ।

### पक्के आम का साग

पक्के रसदार आम लेकर धोकर रस निकाल लो । छिलका फेंक दो परन्तु गुठली का रस निकालकर गुठली उमी में डाल दो ।

उसमें शकर और नमक डाल दो । शकर का अदाज आम के खट्टे और मीठे होने पर आश्रित है । पत्तीली में घी जीरे का छौंक तयार करके यह रस उसमें डाल दो । थोड़ी लाल मिर्च पानी और हल्दी भी डाल दो । जब यह अच्छी तरह पक जावे तब उतार लो ।

### कच्चे आम का गुड़म्बा या नमकीन मुरम्बा

कच्चे आम को छीलकर चाकू से गुठली पर से फाँकें उतार लो और धो डालो । इन फाँकों को उपलते हुए पानी में डालकर ढक दो ताकि कुछ गल जावें । फिर निकाल लो । पाव भर आम की फाँकों में तीन छटाँक के हिसाब से गुड़ लेकर फड़ाई में डाल आग पर रखो, उसमें एक छटाँक पानी डालकर गुड़ फोड़ दो । उसके थोड़ा पकने पर यह गली हुई आम की फाँकें तथा नमक उसमें डाल दो । जब यह पक जावे तब उसमें थोड़ी पिसी हुई इलायची डाल दो और उतार लो । ठण्डा करके खाने के काम में लाओ । यह अधिक दिन तक रखने की चीज नहीं है । मरमी में रोग बनाया जा सकता है ।

### मिस या कमल-ककड़ी का सूखा साग

मिस को काटकर अच्छी तरह धो डालो और उधाल लो फिर छीलकर छोटा छोटा गोल काट लो । जीरे के छौंक में इसे तथा नमक लाल मिर्च हल्दी धनिया खटाई डालकर भून लो और उतार लो ।

### आँवले की लौंजी

सरदी के दिनों में आँवले आते हैं, उनको लेकर धो डालो और घूने के पानी में भिगा दो। दो दिन बाद सादे पानी से धोकर उमाल लो। गल जाने पर काट लो। पतीली में धी डालकर आग पर रखो और हीम का छौंक तयार करो। नमक इल्दी मिर्च धनिया तथा आँवले डालकर भून लो और उतार लो।

### कच्चे आम का साग या लौंजी

कच्चे आमों को धोकर ऊपर का नक्कू निवाज दो और काट कर आठ फाँक कर लो। गुठली निकाल दो। फिर धी या तेल में हींग का छौंक लगाकर वह उममें डाल दो। धी साधारण से कुछ अधिक हालना चाहिये। नमक लाल मिर्च इल्दी धनिया सौंफ भी डाल दो। जलने न पावे इमलिये थोड़ा पानी भी डाल दो और ढक दो। यह कढ़ाई में बनती है, और स्वाद में आम के अचार की भाँति होती है। गल जाने पर उतार लो। यदि इसमें पानी न रहे तो कुछ दिन तक रखवे रहने पर भी खराब नहीं होती है।

### मीठी लौंजी

उपरीक्त विधि से बनाकर जब देखो कि आम गल गया है तो उसमें पाव में छटाक के हिसाब से शक्कर डालकर भिलादो। पानी सूख जाने पर उतार लो।

### पक्के आम का साग

पक्के रसदार आम लेकर धोकर रस निकाल लो। छिलका फक दो परन्तु गुठली का रस निकालकर गुठली उसी में डाल दो।

उसमें शकर और नमक डाल दो । शकर का अदाज आम के खट्टे और-मीठे होने पर आश्रित है । पत्तीली में घी जीरे का छौंक तयार करके यह रस उसमें डाल दो । थोड़ी लाल मिर्च पानी और हल्दी भी डाल दो । जब यह अच्छी तरह पक जावे तब उतार लो ।

### कच्चे आम का गुड़म्बा या नमकीन मुरब्बा

कच्चे आम को छीलकर चाकू से गुठली पर से फाँकें उतार लो और धो डालो । इन फाँकों को उबलते हुए पानी में डालकर ढक दो ताकि कुछ गल जावें । फिर निकाल लो । पाव भर आम की फाँकों में तीन छटाँक के हिसाब से गुड़ लेकर कढ़ाई में डाल आग पर रखो, उसमें एक छटाँक पानी डालकर गुड़ फोड़ दो । उसके थोड़ा पकने पर यह गली हुई आम की फाँकें तथा नमक उसमें डाल दो । जब यह पक जावे तब उसमें थोड़ी पिसी हुई इलायची डाल दो और उतार लो । ठण्डा करके खाने के काम में लाओ । यह अधिक दिन तक रखने की चीज नहीं है । गरमी में रोज बनाया जा सकता है ।

### मिस या कमल-ककड़ी का सूखा साग

मिस को काटकर अच्छी तरह धो डालो और उबाल लो फिर छीलकर छोटा छोटा गोल काट लो । जीरे के छौंक में इसे तथा नमक लाल मिर्च हल्दी धनिया खटाई डालकर भून लो और उतार लो ।

### मिम का माग रसदार

उपरोक्त विधि से मिम को धोकर उबाल छीलकर काट लो और जीरे के छोंक में डाल दो नमक हल्दी तथा पानी छोड़ कर ढक दो १५ मिनट पक जाने पर दही घोलकर तथा लाल मिर्च धनिया डालकर जरा चला दो । दही पक आने पर गरम मसाला डालकर उतार लो ।

### मिस की चाट

मिम को धोकर उबाल लो फिर उसके दो तीन टुकड़े करके बरौर छीले ही मिम के छेदों में घारीक पिसा नमक लाल मिर्च खटाई भर दो । मिस के दोनों तरफ के किनारे काट कर फेंक देने चाहिये । यह खाने में स्वादिष्ट होती है और सहारनपुर के बाजारों में बहुत बिकती है ।

### नाशपाती का खटमिठ्ठा साग

नाशपाती को छीलकर धो डालो और बीज का हिस्सा निकाल कर फेंक दो और गूदे को छोटा छोटा काट लो । सेर भर नाशपाती में पाच भर शकर और पाच भर पानी के हिमाच से लेकर आग पर चाशनी रक्खो तथा कभी हुई नाशपाती डाल कर ढक दो । गल जाने पर उसमें नीबू का रस डालकर उतार लो । यह खाने में स्वादिष्ट होता है ।

### अदरक का माग

अदरक को छील कर धो डालो और गीली पीस लो । हींग का छोंक तयार करके पत्तीली में यह अदरक थोड़ा पानी नमक तथा

छटाक भर अदरक में एक तोला किशमिश के हिमाच से डाल दो । पक जाने पर उतार लो और नीबू निचोड़ दो । यह चीज सरदी में लाभकारी होती है ।

### सौंठ का साग

सौंठ को कूट कर चलनी से चाल लो । फिर उसे पानी में धोल कर उपरोक्त विधि से बनाते हैं । इसमें किशमिश नहीं डालते । नीबू डालना अपनी रुचि पर है । यह प्रायः ज्वर को दिया जाता है और लाभकारी होता है पर ज्वर के साग में नीबू नहीं डाला जाता है ।

### दाना मेंथी का साग

दाना मेंथी प्रायः राजपूताना में अच्छी मिलती है । इसको १२ घंटे पहले पानी में भिगो दो । फिर रगड़ करखूब साफ धोलो ताकि इसके छिलके भी निकल जावें । बी हींग का छौंक तैयार करके यह मेंथी इसमें डाल दो । नमक हल्दी लाल मिर्च घनिया खटाई और पानी साथ ही डाल दो । खटाई साधारण से अधिक डालनी चाहिए । इसके बनने में प्रायः एक घन्टा तक लग जाता है । अतः पाव भर में आधा सेर पानी डाल देना चाहिये । जब देखो कि मेंथी मल गई है, और पानी गाढ़ा होकर थोड़ा रह गया है तब उतार लो । मेंथी की सासीर गरम होती है, अतः इसको जाड़े में ही बनाते और खाते हैं ।

### दूध का साग

दूध को उबाल कर नीबू से फाड़ लो । फटने पर कपड़े में



बाँधकर टाँग दो ताकि पानी मच निकल जावे और- सूखा छेना रह जावे। इसको कम से कम दो घन्टे लटका रखना चाहिये जिसमें पानी बिसकल न रहे। फिर चाकू से काट कर फाँक कर लो। पत्तीली में घी और लौंग का छौंक तयार करके छेने के टुकड़े डाल दो। आम मन्दी होनी चाहिये। नमक हल्दी लाल मिर्च धनिया गरम ममाला तथा थोड़ा पानी डाल दो। साफ करके धोकर थोड़ी मिशमिश अवश्य डालो। जय रसा खदक जावे तब उतार लो।

### फुटकर

बाज़ार में साग और भी बहुत से बिकते हैं परन्तु उनकी बनाने की विधि भी उपरोक्त विधियों के समान ही हैं अतः उनका वर्णन करना केवल पाठों को दुहराना है।

### रायता

रायता कई प्रकार का होता है। बनाने की विधि लगभग एक सी ही होती है परन्तु जो बीज दही में डाली जाती है, उसको तयार करने की विधि अलग अलग हैं।

### रायता-नुखती का

बेसन को एक सार घोलकर मथ लो। बहुत पतला होने से नुखती खपटी हो जाती है। बहुत गाढ़ा भी न होना चाहिये। यदि बहुत स्वस्ता नुखती करनी हो तो एक चुटकी भर खाने का सोडा या बेकिंग पाउडर डाल दो। फिर छोट छेद की पौनी से कड़ाई के गरम घी में, जो आग पर रखी है, डालते जाओ।

उलट पलटकर उसे सेंक लो और पानी में डाल दो ताकि भीम जावे । अधिक मात्रा में बना लेने से रखली भी रह सकती है, और कुछ दिन तक खराब नहीं होती फिर दही को मथकर या कपड़े से छानकर एक सार कर लो पानी डालकर थोड़ा पतला करके तुखती, नमक लालमिर्च तथा झुना पिसा जीरा डालकर मिला दो, रायता तयार हो गया ।

### रायता-कद् का

कद् को छीलकर काट लो । फिर धोकर उबालने को रख दो । जब कद् गल जावे तब उतार लो । उपरोक्त विधि से दही तयार करके य कद् की फाँके निचोड़कर इसमें डालकर कुचल दो ताकि महीन हो जावे और नमक लाल मिर्च झुना पिसा जीरा डालकर मिला दो रायता तयार हो गया ।

### रायता—लौकी का

लौकी को छीलकर कस लो ( लच्छे कर लो ) बीज का हिस्सा निकाल कर फेंक दो, और धोकर पतीली में पानी डालकर उबालने को रख दो । लौकी के गल जाने पर उतार लो । ठण्डा होने पर निचोड़ डालो । दही को मथकर एक सार कर लो । लौकी के लच्छे, नमक, लाल मिर्च, झुना पिसा जीरा तथा थोड़ा पानी डालकर मिला दो ।

### रायता—बथुआ का

बथुआ को बीनकर पत्ती तोड़ लो । कोई और पत्ती न रहने पावे । फिर सब साफ धोकर उबाल लो पत्ती गल जाने पर उतार

कर ठण्डा होने पर निचोड़कर पीस लो। दही मथकर उसमें पधुआ, नमक, लाल मिर्च, झुना पिसा जीरा और थोड़ा पानी डालकर मिला दो। रायता तयार हो गया।

#### रायता—पोदीने का

पोदीने की पत्ती को तोड़कर खूब साफ़ धो डालो और सिल पट्टे से बारीक पीस लो। कुछ लोग पोदीना सुखाकर रखते हैं, ताकि बेमौमम में काम आ सके। उसके भी रायता, चटनी बन सकते हैं। दही मथकर उसमें पिसा हुआ पोदीना, नमक, लाल मिर्च, झुना पीसा जीरा तथा थोड़ा पानी मिला दो।

#### रायता—कचनार का

कचनार की कलियों के दण्डत तोड़कर धो डालो और उबाल लो। गल जाने पर उतार कर ठण्डा करके निचोड़ डालो। दही मथकर उसमें कचनार, नमक, लाल मिर्च और झुना पिसा जीरा पानी डालकर मिला दो।

#### रायता—आलू का

आलू को धोकर उबाल लो। गल जाने पर उतारकर छील लो। दही को मथकर उसमें आलू फोड़कर या फाँक करके डाल दो। पानी, नमक, लाल मिर्च तथा झुना पिसा जीरा डालकर मिला दो।

#### रायता—ककड़ी का

ककड़ी को धोकर हल्की हल्की छील लो और धीयाकस से छण्डे कर लो। बीज निकालकर फेंक दो। इसको उबालने की

जरूरत नहीं है। दही मथकर यह लच्छे पानी, नमक, लाल मिर्च, भुना पिसा जीरा डालकर मिला दो।

रायता—खीरे का

खीरे को धोकर छील लो और लच्छे करलो, बीज निकालकर फेंक दो, फिर दही मथकर उसमें खीरे के लच्छे, थोड़ा पानी, नमक, लाल मिर्च, तथा भुना पिसा जीरा मिला दो, रायता तयार हो गया।

मीठा रायता—किशमिश का ( शिम्बरन )

किशमिश साफ करके, खूब धोकर उबाल लो, जब वह फूल जावें तब उतार लो। दही को अच्छी तरह मथ लो या कपड़े से छान लो, फिर शकर और किशमिश मिलाकर रायता तयार कर लो। इसमें थोड़ी बड़ी इलायची भी पीसकर डालनी चाहिये। कुछ लोग बादाम छील काटकर भी डालते हैं।

खटाई की सोठ

छूखे अमचूर को धोकर ऐसा उबालो कि वह अच्छी तरह गल जावे। उसके पानी को फेंक दो क्योंकि उसमें मिष्टी बहुत होती है और गली हुई खटाई को सिल बट्टे से बारीक पीसकर लोहे की छलनी से छान लो, थोड़ा थोड़ा पानी भी डालती जाओ। ऊपर केवल तिनके रह जावे उनको फेंक दो छानने से खटाई एकसार हो जावेगी। माफ की हुई किशमिश तथा छुहारों को उबाल लो। इनकी मात्रा आधा सेर खटाई में पायस किशमिश और आधा पाय छुहार होने चाहिये। जब छुहारे अच्छी तरह

गल जावें तब उतार लो और गुठली निकालकर उनको खुब चारीक काट लो । फिर छनी हुई खटाई में किशमिश छुदारे सेर भर खटाई में सेर भर शक्कर के हिसाब से तथा थोड़ा सा नमक लाल या कांली मिर्च पिसी हुई डाल कर मिला दो । मुना पिता जीरा तथा पिसी हुई यड़ी इलायची भी डाल दो । कुछ लोम इसमें अदरक छील काट धोकर डालते हैं । शक्कर के बदले कहीं कहीं गुड़ डालने की प्रथा है । यदि गुड़ डालना हो तो उसे पढले से फोड़कर भिगो दो । बिससे वह गल जावे और पानी छाना जा सके । क्योंकि गुड़ में प्रायः बहुत कूड़ा निकलता है ।

### इमली की सोंठ

पकी इमली को छीलकर पानी में भिगो दो । एक घण्टा भीग जाने के बाद उसे मसल कर खटाई निकाल लो और बीज तथा और कूड़ा फेंक दो । फिर इसको लोहे की छलनी से छान लो ताकि कुछ कूड़ा न रह जावे । जब यह खटाई तैय्यार हो जावे तब उपरोक्त विधि से किशमिश छुदारा नमक लाल मिर्च जीरा, इलायची शक्कर डाल कर तैय्यार करलो ।

### कच्चे आम की सोंठ

कच्चे आम को लेकर छील काट कर धो डालो और उबाल लो गल आने पर पानी निकालकर फेंक दो और काँका को मिलावड़े पर पीस लो यदि पतली करनी हो तो थोड़ा पानी डाल लो । लोहे की छलनी से उसे छान लो ताकि एकमार हो जावे । फिर उसमें

शक्कर नमक, तथा भुना पिसा जीरा, लाल या काली मिर्च डाल कर मिला दो ।

### आम का पना

कच्चे आम धोकर उबाल लो और रस निकालकर उसमें पानी नमक काली मिर्च भुना पिसा जीरा मिला दो । थोड़ा सा पोदीना बारीक पीसकर मिला दो रुचि के अनुसार शक्कर मिला दो । इस पने को छू लग जाने पर देने से तुरन्त लाभ होता है । इसका सेवन छू के दिनों में नित्य करना चाहिये । बहुत से लोग इसे भर्क डालकर पीते हैं ।

### इमली का पना

इमली को धो और छीलकर पानी में भिगो दो । भिग जाने पर उसकी खटाई निकाल कर छान लो बीच फेंक दो उसमें पानी शक्कर लाल मिर्च नमक तथा भुना पिसा जीरा मिला दो । पना तैयार हो गया ।

### मेथी की सौंठ

ढेड़ छटौंफ दाना मेथी धीनकर साफ करलो और उबाल लो छटौंफ भर खटाई की साबुत फाँकों को उबाल लो और हींग का छौंफ तैयार करके मेथी खटाई और नमक लाल मिर्च घनिया हल्दी बानी आध पाव शक्कर या ढेड़ छटौंफ गुड़ डाल दो और पक जाने पर उतार लो । यह साग गरम होता है अतः आड़े के दिनों में ही बनाते हैं ।

### आलू की चाट-सखी

आलू धोकर उबाल लो । गल जाने पर छील कर पतले पतले कतले काट लो । और उसमें नमक लाल मिर्च, झुना-पिसा जीरा, तथा नीबू का रस मिला दो । चाट तैयार हो गई ।

### आलू की चाट-गीली

उपरोक्त प्रकार से आलू के कतले तैयार करके, उसमें अमचूर की खटाई, या इमली की खटाई या कच्चे आम की खटाई जैसी कि सोंठ के लिये तैयार करते हैं, बनाकर मिला दो और नमक, लाल मिर्च, झुना पिसा जीरा डाल दो । मिर्च का अन्दाज जैसा खाना चाहें, वैसा ही रखें । कुछ लोग अधिक तेज खाते हैं ।

### घन्हे की चाट या कचालू

घन्हे को धोकर और बड़े-बड़े टुकड़े करके उबालने को रख दो । यदि टुकड़े नहीं किये जावेंगे तो अन्दर से मलेगा नहीं । गल जाने पर छीलकर पतले कतले फरलो फिर उपरोक्त आलू की चाट की विधि से नीबू या आम की खटाई, नमक, लाल मिर्च, झुना पिसा जीरा डालकर बना लो । यह बाजारों में बहुत बिकती है ।

### फलों की चाट

खीरा, ककड़ी, नाशपाती, केला, पपीता अमरूद सब चीजों की चाट बनाई जाती है । इन चीजों को धो डालो, छीलकर पतले कतले काट लो, खीरे में इधर-उधर का गोल भाग थोड़ा काटकर

उसी पर नमक लगाकर ३-४ मिनट मसलते हैं, जिससे उपकी कड़वाहट कम हो जाती है। इन कतलों में नमक, लाल मिर्च, घुना पिसा जीरा और नीबू का रस ढालकर मिला दो। चाट तय्यार हो जावेगी। अमरूद की चाट में थोड़ी शक्कर भी मिलाते हैं। जिससे वह खटमिट्ठी हो जाती है।

### सतरे की शिकजयी

सतरे को धोकर छीलो और फाँकें अलग कर लो। फिर उनको छीलकर उनका जीरा किसी पत्थर या शीशे या चीनी के बर्तन में रखते जाओ। बीज निकालकर फेक दो। इसमें शक्कर मिला दो यह बहुत स्वादिष्ट और लाभकारी होती है।

### नीबू की शिकजयी

नीबू को धोकर काट लो और किसी पत्थर शीशे या चीनी के बर्तन में रस निचोड़कर शक्कर मिला दो। बीज निकालकर फेक दो। यह भी खटमिट्ठी स्वादिष्ट और लाभकारी वस्तु है।

### पराठे—सादे

गेहूँ का आटा चलनी से चालकर गूँध लो। और आधे घंटे भिगोकर शोच लगाकर रख लो। लोई घनाकर थोड़ा बेलो और फिर घी लगाकर मोड़ लो और फिर उसे परधन लगाकर बतलो और मोल २ बेल लो। तब को आग पर रखो, गरम हो जाने पर थोड़े से गुँधे आटे में घी लगाकर पूरे तबे पर चुपड़ दो फिर बेला हुआ पराठा उस पर ढाल दो। जब सिकने लगे तब उलटकर घी लगा दो। दूसरी ओर भी उलटकर घी लगा दो। इसे उलट-



पलटकर सेंको और उतार लो । पराठा फूला हुआ गोल और पतला होना चाहिये ।

### पराठे—मिस्से

चने का आटा या वेसन गेहूँ के आटे में मिलाकर भी पराठे बनाते हैं । यह मिश्रित आटा सानते समय उसमें थोड़ा नमक अवश्य डाल देना चाहिये । इसके पराठे कुछ मोटे रखे जाते हैं और धी गोदकर लगाते हैं, इन्हें कुछ मदी आग पर सेंकते हैं जिससे अन्दर तक का भाग सिक जाये ।

### पराठे—नमक अजवायन के

गेहूँ के आधा सेर आटे में एक छटाँक के हिसाब से धी डाल कर अच्छी तरह मिला लो, उसमें नमक और अजवायन डालकर सब आटा गूँधो । फिर साधारण पराठे की तरह बनालो । यह पराठे मुलायम होते हैं, और बिना दाँत वाले लोग भी सरलता से इन्हें खा सकते हैं ।

### पराठे—आलू की पिट्टी के

आलू को धोकर उबाल लो, और छीलकर सिल पट्टे पर ऐसे पीस लो कि कोई ठुकड़ा न रह जाय । इसमें लाल मिर्च धनिया, पिसी हुई सोंफ, पिसी हुई यही इलायची और इच्छानुसार खंटाई डालकर मिला दो । गेहूँ के आटे में नमक डालकर गूँध लो । फिर लोई बनाकर थोड़ी बेल लो, धी लगाकर उसमें मसाला मिलाई हुई थोड़ी सी आलू की पिट्टी भरकर गोल लोई बनाकर

बेल लो । साधारण पराठे की तरह सेको । कुछ मदी आग से यह अच्छे सिकते हैं । धी जरा अधिक लगाना चाहिये ।

पराठे—उर्द की पिठ्ठी के ( विधि पहली )

उर्द की दाल को भिगो दो । जब इतनी भीग जावे कि छिलका छूटने लगे, तब धो डालो, जिसमें साफ और सफेद दाल निकल जावे । फिर उस दाल में हींग डालकर उसको कुछ मोटा पीस लो और पिठ्ठी में लालमिर्च, धनिया, पिसी सोंठ, बड़ी इलायची पिसी हुई मिलादो । आटे में नमक डालकर गुँथो फिर उपरोक्त विधि से आटे की लोई बना, बेलकर पिठ्ठी भरते जाओ और पराठा बेलकर सेक लो ।

पराठे—उर्द की पिठ्ठी के ( विधि दूसरी )

उर्द की दाल को पहली विधि के अनुसार धोकर हींग डाल लो । और उसमें लालमिर्च, धनिया, कुटी सोंठ, हींग पिसी हुई बड़ी इलायची मिला दो । फिर कढ़ाई में धी डालकर आग पर रखलो । धी गरम हो जाने पर पिठ्ठी के पेड़े से बनाकर उसमें दाल दो और उलट-पलटकर थोड़ा सेक लो । यह अधिक करकरा न सिकने पावे तभी उतार लो । फिर सब सिके हुए बर्तों को जरा ठण्डा करके मसलकर एक सार करलो । फिर नमक डले हुए गुँथे आटे में पिठ्ठी भरभरकर उपरोक्त विधि से पराठे बना लो ।

पराठे—उर्द की पिठ्ठी के ( विधि तीसरी )

उर्द की दाल को धोकर मोटी मोटी पीस लो । फिर कढ़ाई में थोड़ा धी और पिठ्ठी डालकर आग पर कुछ भून लो । पिठ्ठी

फटाई में लग जाती है, अतः मंदी आग पर पलटे से भूननी चाहिये, भूनने में नीचे से खुरचते जाओ। १०-१५ मिनट के बाद उतार लो, और लाल मिर्च, धनिया, पिसी सौंठ, सोंठ, इलायची डालकर नमक मिश्रित हुए गुँधे आटे में भरकर उपरोक्त विधि से पराठे बनालो। इन आटे में थोड़ा मोहन पड़ा हो तो पराठे और भी अच्छे और स्वादिष्ट बनते हैं।

पराठे—मूँग की दाल के

मूँग की दाल को भिगो दो। फिर ऐसा घोलो कि छिलके सब अलग हो जावें। पत्तीली में घी हींग का छौंक तयार करके यह दाल डाल दो। नमक डालकर ढक दो। जब दाल गल जावे तब धनिया, लाल मिर्च, कुटी हुई सोंठ, इलायची पिसी हुई डालकर मिला दो और उतार लो। ठण्डा होने पर सिल बट्टे से ऐसा पीसो कि एक एक दाल के तीन चार टुकड़े हो जावें। नमक डालकर आटा गुँध लो, और लोई बनाकर थोड़ा बेलो। घी लगाकर यह तयार दाल भरकर फिर लोई बनाकर बेल डालो, और पराठे को अच्छी तरह घी लगाकर सेक लो।

पराठे उर्द मूँग चने की चूरी के

प्रायः घर में जब दाल तयार की जाती है तो कुछ चूरा ही जाता है। उस चलनी से चले हुए चूरे को भिगोकर घोल डालो जिससे सब छिलका छूट जावे और निथार लो ताकि फंकड़ मिट्टी न रहे। आटे में नमक डालकर आटे में यह चूरी मिलाकर गुँध लो और साधारण पराठे की भाँति बेलकर सेक लो। यह पराठे बहुत महीन नहीं बन सकते।

### पराठे—घने की पिट्ठी के

पराठे घने की पिट्ठी के भी बनाये जाते हैं। घने की साफ बिनी चुनी दाल को भिगोकर ह्रींग डालकर पीस लो फिर उसमें लाल मिर्च, धनिया, बड़ी इलायची, सौंफ डालकर मिला लो। फिर नमक डालकर आटा सान लो और पिट्ठी भर-भरकर पराठे बना लो। इसको उर्द की पिट्ठी के पराठे की दूसरी विधि की भाँति कढ़ाई में षड़े तलकर और घूरा करके आटे में भरकर भी बनाते हैं।

### पराठे—बेसन भरकर

बेसन को लेकर घी डालकर कढ़ाई में भून लो। घी पावभर बेसन में एक छटाँक डालो। जब बेसन भून जावे तब उसमें लाल मिर्च, धनिया, पिसी खटाई, पिसी सौंफ डालकर मिला दो और कढ़ाई में से निकाल लो। ठण्डा होने पर यदि देखो कि बहुत सूखा है तो थोड़ा पानी मिला लो। नमक डालकर आटा गूँध लो। इस बेसन को भरकर पराठे बना लो। यह बहुत स्वादिष्ट होते हैं।

### पराठे—मटर के

मटर छीलकर धो डालो। फिर पत्तीली में डालकर रकाबी दक दो और मन्दी आँच पर सिजा लो इसमें नमक डालकर दक दो। मटर के गल जाने पर उतार कर पीस लो। फिर लाल मिर्च धनिया, खटाई, पिसी सौंफ, गरममसाला, पिसी सोंठ डाल दो और नमकदार आटे को गूँधकर उसकी लोई बनाकर मटर भरकर पराठे बेलकर सेक लो। यह जाड़े में बनते हैं और गरम

ही खाने में अच्छे होते हैं । हरे चने के पराठे भी उपरोक्त विधि से बनाये जाते हैं ।

पराठे—हरी मेथी के

हरी मेथी धीनकर साफ़ कर लो और फिर खूब धो लो ताकि मिट्टी न रहे । इसको दराँव या चाकू से काट ले । आटे में आधा बेसन और मेथी तथा नमक लालमिर्च मिला लो, और साधारण पराठे की भाँति बेलकर सेक लो ।

पराठे—हरी मेथी के साग के

हरी मेथी को धीन और साफ़ करके धो डालो । और दराँव या चाकू से काटलो । पत्तीली में हिंग और धी डालकर आग पर रखो । छौंक तयार होने पर मेथी तथा नमक डालकर ढक लो । जब मेथी गल जावे और उसका पानी सब सूख जावे तब उसमें लाल मिर्च धनिया मिलाकर उतारलो । नमक डालकर साँस लो । और यह मेथी का साग मरकर पराठे बनाओ ।

पराठे—मूली के—विधि पहली

मूली को छीलकर धो डालो और धीयाकस से अच्छे करके निचोड़ डालो ताकि खारा पानी सब निकल जावे फिर गोहूँ के आटे में उसका आधा बेसन मूली, नमक लाल मिर्च धनिया, सेंधा ( पिसी हुई ) मिलाकर साँस लो । और फिर लोई बना लो । बेलकर साधारण पराठे की भाँति सेक ले ।

पराठे—मूली के—विधि दूसरी

मूली को छीलकर धो डालो और धीयाकस में कर्स

निचोड़ लो, जिससे मूली का सारा पानी सब निकल जावे — फड़ाई में पाघ भर बेसन में छटाफ भर घी डालकर उसे पैंनीरी की माँति सेक लो । जब बेसन भुन जावे, तब उतार कर उसमें यह मूली के लच्छे, नमक लाल मिच, धनिया पिसी हुई सौंफ तथा धड़ी इलायची डालकर मिला दो । थोड़ा सा पानी मिला दो ताकि बेसन सूखा न रहे, और पराठे में भरने पर निकल न जावे । नमक डालकर आटा सान लो और लोई बनाकर थोड़ा बेल लो, फिर घी लगाकर यह मूली मिला हुआ बेसन थोड़ा सा भरकर मोड़ लो और बेलकर जरा मंदी आग में पराठा सेक लो ।

### पराठे-मसाले के

आम का अचार लो कि तेल में डाला जाता है प्रायः उसके पराठे घरों में बनाये जाते हैं जो कि बहुत स्वादिष्ट होते हैं । ये मसाले को आटे में डालकर गूँध लो और फिर उसके पराठे बनाओ, यह पराठे मुलायम भी बनेंगे क्योंकि तेल का भोजन आटे में हो जाता है ।

### पूरी

पूरी का आटा पराठे के आटे से कुछ कड़ा गूँधा जाता है क्योंकि पूरी के बेलने में परथन नहीं लगाया जाता है । आटा गूँधकर परात में थोड़ा घी डालकर आटे में लगा लो । इससे आटा सूखेगा भी नहीं और पूरी बेलने में चकली या बेलन के चिपकेगी नहीं । छोटी छोटी लोई बनाकर रख लो । पूरियाँ जल्दी होने पर फड़ाई में बहुत सी साध बन सकती हैं, अतः कभी

कमी कई स्त्रियाँ पूरी बेलती और एक सेकती जाती है। पूरी को पतली व एक सार बेलो ताकि वह फूल जावे। कड़ाई में इतना घी डालकर आग पर रखो कि एक या अधिक पूरियाँ उसमें डालने में वह उतराने लगे। घी गरम हो जाने पर बेली हुई पूरी उसमें डाल दो। जब पूरी फूल जावे उसे उलट दो, यदि करारी पूरी खानी हो तो अधिक देर तक उलट पलट कर सेक लो, अम्पथा सिक जाने पर उतार लो। पूरियाँ मैदा तथा घड़ी की भी बनती हैं।

### पूरी-मिस्ती

बेसन गेहूँ के आटे में मिला लो। इसकी मात्रा गेहूँ के सेर भर आटे में डेढ़ पाव होनी चाहिये फिर नमक मिलाकर जरा कड़ा गूँघ लो। और साधारण से कुछ मोटी पूरी बेलो। यदि चकले पर चिपकती हो तो थोड़ा घी लगाकर बेलो। कड़ाई के गरम घी में इसको डालकर अच्छी तरह सेको ताकि अन्दर का माग सिक जावे। आग बहुत तेज न हो जावे, इसका ध्यान रखना चाहिये। इस पूरी में घी कुछ अधिक लगता है।

### पूरी-नमक अजवायन की ( मोयन की )

गेहूँ के आधा सेर आटे में एक छटाक के हिसाब स घी डालकर मिला लो। घी तथा हुआ अच्छा रहता है। उसमें नमक और अजवायन डालकर आटा गूँधो। फिर साधारण पूरी की भाँति बना लो। यह पूरियाँ प्रायः अन्धा को खाने को दी जाती हैं और अजवायन के डालने के कारण जल्दी हजम होती हैं। यदि

बहु छोटी छोटी बनाई जावे तो नाश्ते के काम में भी-आ सकती हैं।

### कचौरी-आलू की पिट्ठी की

आलू को धोकर उबाल लो। मल जाने पर उतार छील लो और सिल बट्टे से एकसार पीसकर घनिया, लाल मिर्च, पिसी हुई सोंफ, गरम मसाला, खटाई डालकर मिला लो। गेहूँ के आटे में या मैदा में नमक, तथा मोयन आधा सेर में छटाक के हिसाब से डालकर मिला लो और गूँघ लो। फिर लोई बनाकर थोड़ा बेलो और थोड़ी थोड़ी आलू की पिट्ठी भरकर फिर मोड़कर लोई बनाकर रखती जाओ। उसे बेलकर पूरी की माँति घी में तल लो, इसके लिये आग कुछ मंदी होनी चाहिये ताकि कचौरी अन्दर तक अच्छी तरह सिक जाय।

### कचौरी-उर्द की पिट्ठी की, विधि बहली

उर्द की छिलकेदार दाल को भिगो दो। जब दाल फूल जावे और छिलके छूटने लगें तब ऐसी साफ धो डालो कि छिलका न रह जावे। उस दाल में हींग डालकर सिल बट्टे से पीसलो। बहुत महीन पिट्ठी पीसने की आवश्यकता नहीं है उस पिट्ठी में लाल मिर्च, घनिया पिसी हुई सोंठ तथा इलायची मिला दो। आटे या मैदा में नमक डालकर अच्छी तरह गूँघ लो। इसका आटा पूरी से कुछ गीला रखलो, नहीं तो कचौरी बहुत कड़ी बनेगी और फूलेगी नहीं। आटे की लोई को घी के हाथ से बदाकर थोड़ी थोड़ी पिट्ठी भरकर बेलती जाओ, और कड़ाई



### कचौरी—मूली की

मूली को छीलकर धो ढालो और धीया कट से कसकर लच्छे कर लो । फिर उसे निचोड़ लो जिससे खारा पानी सब निकल जावे । कड़ाई में पाषणर घेसन में छटाकमर धी ढालकर उसे पंजीरी की माँति सेक लो । जब घेसन धुन जावे सब निकाल कर यह मूली के लच्छे, लालमिर्च, धनिया पिसी हुई सोंफ तथा बड़ी इलायची मिला दो । थोड़ा सा पानी भी मिला दो जिससे घेसन बहुत सूखा रहने से कचौरी के फटने पर धी में निकल न जावे । नमक तथा मोहन डालकर आटा या मैदा छान लो फिर यह तयार मूली को मरकर कचौरी सके लो ।

### नमकीन चीले—पिट्ठी के

मूँग की दात को मिगो दो । फूल जाने पर धोकर साफ करलो, जिससे एक भी छिस्का न रह जावे । सिल बड़े में महीन पिट्टी पीस कर छान लो । दान पीसते समय ही उसके साथ हींग भी ढाल दो ताकि यह भी पिस जावे । पिट्टी में नमक, लाल मिर्च, धनिया, पिसी हुई सोंठ मिला दो । तवे को आग पर रखलो और गरम हो जाने पर उसमें धी लगा दो । फिर पिट्टी को थोड़ा पानी ढाल और गीला करके तवे पर ढालो और उँगलियों से चारों ओर रोटी की माँति गोल-गोल फैला दो । चीला जितना पतला बना हो उतना ही अच्छा समझा जाता है । फिर उसके चारों ओर करछी से धी टपका दो, जिससे तवे पर से चीला सरलता से उतर आवेगा । एक ओर सिक जाने

पर उसे पलटे से धीरे धीरे अलग करके उलट दो और उसमें धी लगाओ। सिक्क जाने पर उलट कर दूसरी ओर धी लगाओ। इसको उलट पलट कर सेक लेने पर उतार लो। एक दो चीले या पराठे बना लेने के बाद चीला तवे पर से आसानी से उतर आता है। आग मदी रखनी चाहिये। कुछ लोग कटोरी से पिट्टी को तवे पर फैलाते हैं ताकि हाथ न जले परन्तु यह चीला खूबधरत नहीं बनता है।

### नमकीन चीले बेसन के

बेसन घारीक लेकर पकौड़ी के बेसन की भाँति एकसार घोल लो। उसमें नमक, लाल मिर्च, पीसकर या घोल कर हींग डाल दो। फिर तवे को आग पर रख कर धी लगा कर उपरोक्त विधि से चीला बना लो।

### मीठे चीले बेसन के

पाव भर बेसन में तीन छटाँक के हिमाच से शकर लेकर दोनो चीनों को मिला कर घोल लो और पिसी हुई बड़ी इलायची मिला दो। यद्यपि घराबर की शकर के स्यादिष्ट होते हैं परन्तु इतनी शकर के चीले उतारने में बहुत कठिनता होती है, और अलने का डर रहता है। तवे पर पहले एक दो नमकीन चीले या पराठे बनाने से तया धिकना हो जाता है। पिट्टी के चीले की भाँति इसको भी तवे पर फैला कर सेक लो और धी चुपड़ कर उतार लो। आग बहुत मंदी रखलो।

### मीठे चीले आटे के

पाव भर आटे में तीन छटाँक शकर के हिमाच से लेकर

मिला लो । पिसी हुई इलायची ढाल दो और पानी से धोल लो फिर उपरोक्त विधि से चीले बना लो ।

### मीठी चीलड़ी-आटे की

आटे में उपरोक्त मात्रा में डी शकर मिला कर कुछ पतला घोल लो । पिसी हुई इलायची मिला दो । तब पर धी ढाल कर जब गरम हो जावे, पकौड़ी की भाँति यह लेकर थोड़ा-थोड़ा ढालते जाओ । घोल पतला होने से यह चपटी बनेगी, इसको चीलड़ी कहते हैं । धी चुपड़ कर सिकने पर उतार लो ।

### गुलगुले

आटा और शकर परापर लेकर घोल लो । चीले के घोल से यह कुछ गाढ़ा होना चाहिये । थोड़ी-सी पिसी हुई इलायची, सोंफ तथा एक चुटकी बेकिंग पाउडर या त्वाने का सोडा ढालकर मिला लो । सोंफ तथा सोडा से गुलगुला फूलता है । कड़ाई में धी ढालकर आग पर रखो । धी गरम होने पर, थोड़ा थोड़ा घोल लेकर उसमें ढालते जाओ । कड़ाई में धी इतना अवश्य हो कि गुलगुला उसमें उतराने लगे । गुलगुला जब फूल जावे तब उलट दो और उलट-पलटकर सेक लो । जब गुलगुला लाल हो जावे तब उतार लो । गुलगुलों को ठंडा होने पर बन्द करके रखना चाहिये या पूरी पराठों के नीचे दबा देना चाहिये ताकि घुसकर फड़े न हो जावें ।

### मालपूआ

ये हैं के आटे में परापर की शकर ढालकर घोल लो । इसमें

सौंफ, पिसी हुई इलायची, एक छटकी सोडा या बेकिंग पाउडर डालकर मिला दो। इसका घोल गुलगुले से कुछ बतला अर्थात् भीठे धीले जैसा होना चाहिये। आग पर तई में घी डालकर रक्खो। घी गरम होने पर पूरी के बराबर गोल गोल घेरे में घोल को छोड़ती जाओ और पलटे या पोनी से उलट-पलटकर सेकती जाओ। सिकने की यह पहचान है कि लाल हो जावे, परन्तु यह ध्यान रक्खो कि जलते न पावे, आग बहुत तेज न हो। जब सिक जावे तब पोनी और पलटे से दबाकर उतार लो जिसमें टूटे भी नहीं और घी भी निखुड़ जावे।

---

## अध्याय ३

### जलपान की चीजें, नमकीन व मिठाई

जलपान में अथवा चाय के साथ जो चीजें खाई जाती हैं, अब उनका वर्णन किया जायगा, उसमें नमकीन तथा मीठी दोनों सम्मिलित हैं। यों तो यह चीजें खाने के साथ भी खाई जाती हैं, परन्तु आजकल की रीति के अनुसार यह जलपान में ही सम्मिलित की जाती हैं।

#### नमकीन

पकौड़ी—पकौड़ी कई प्रकार की बनती हैं। उनकी विधि तथा प्रकार नीचे दिये जाते हैं।

#### पकौड़ी—वेसन की, साधारण

वेसन में नमक तथा लाल मिर्च डालकर घोल लो। घोल बहुत पतला न हो। इसको अच्छी तरह मथ लेने से, पकौड़ी फूल कर मुलायम बनती है। फड़ाई में घी डालकर भाग पर रखती। घी गरम हो जाने पर हाथ से घुले वेसन को थोड़ा थोड़ा घी में डालती जाओ, पकौड़ी फूलकर उतराने लगेंगी, उलट पलटकर सेको और निकाल लो। पकौड़ी गरम ही खाई जाती है। कुछ लोग सब प्रकार की पकौड़ियों को तेल में बनाना पसंद करते हैं। कोई

कोई बेसन में हींग, झुना पिसा जीरा और गरममसाला मी डालते हैं।

### पकौड़ी बेसन की दही वाली

उपरोक्त विधि से पकौड़ी बनाकर गरम को ही पानी में भिगो दो। इसके बेसन के घोल में मसाला नहीं डालते हैं। दही को मथकर उसमें पानी, नमक, लाल मिर्च तथा झुना पिसा जीरा डालकर मिला दो। पकौड़ी निचोड़कर दही में मिलादो और खाने के काम में लाओ।

### पकौड़ी अरबी या घुर्र्यों की

अरबी को धोकर और छीलकर पतले कतले काट लो। या उघालकर छील और काट लो। बेसन में नमक मिर्च डालकर घोल लो यह कटी हुई अरबी की एक एक फाँक लेकर बेसन में लपेट कर फड़ाई के गरम धी में डालती जाओ। दोनों तरफ से उलट पलटकर करारी सेककर उतार लो।

### पकौड़ी—आख की

आख को धोकर कच्चे ही या उघालकर छील लो और पतले कतले काट लो। बेसन में नमक और लाल मिर्च डालकर घोल लो, उसमें यह कतले डाल दो। फड़ाई में धी डालकर आग पर रखो और गरम हो जाने पर एक एक कतले को बेसन में लपेट कर धी में डालती जाओ। इस प्रकार की पकौड़ियों के बेसन का घोल साधारण पकौड़ियों के घोल से पतला होना चाहिये, नहीं तो पकौड़ी ठोस घनेगी, और करारी न हो सकेगी।

## धेंगनी या धेंगन की पकौड़ी

धेंगन को धोकर पतले पतले टुकड़े लम्बे या गोल काट लो और पानी में डाल दो नहीं तो फाँक कड़वी हो जावेगी फिर नमक मिर्च डाल घेसन को धो लो और इन कतलों में घेसन लपेटकर पकौड़ी उतार लो । इसे धेंगनी कहते हैं । इसका घेसन का मोल गाढ़ा होता है ।

### पकौड़ी-ककड़ी की

ककड़ी को धो छील कर लम्बे टुकड़े काट लो फिर घेसन को नमक, लाल मिर्च, डाल कर उपरोक्त विधि से घोलकर पकौड़ी बना लो ।

### पकौड़ी-टिण्डे की

टिण्डे को धो कर छील और काट लो । पकौड़ी के लिये कच्चे टिण्डे होने चाहिये । धुले हुए घेसन में नमक, लाल मिर्च, डाल कर टुकड़े लपेट कर उपरोक्त विधि से पकौड़ी बना लो ।

### पकौड़ी-तरोई की

तरोई को धो कर छील काट कर पतली पतली काट लो और उपरोक्त विधि से पकौड़ी बना लो ।

### पकौड़ी-कद् की

कद् को धो कर पतले टुकड़े काट लो और उपरोक्त विधि से पकौड़ी बना लो ।

### पकौड़ी-टमाटर की

टमाटर जरा कम पके लेकर धो लो और पतले पतले काट

लो । फिर बेसन में लपेट कर उपरोक्त विधि से पकौड़ी बना लो ।

८. पकौड़ी-अदरक की

अदरक को खूब साफ धो लो क्योंकि उसमें मिट्टी लगी रहती है । फिर छील कर पतले-कतले काट लो और बेसन में लपेट कर उपरोक्त विधि से पकौड़ी बना लो ।

पकौड़ी-हरी मिर्च की—विधि पहली

मिर्च पासार में कई प्रकार की मिलती हैं । पहाड़ी मिर्च जो, बड़ी-बड़ी होती है, उसमें चरापन नहीं होता । उसे चौर कर पीस फेंक दो और नक् तोड़कर धो डालो फिर उसमें मसाला भर कर और घुले हुए बेसन में नमक, लाल मिर्च, डाल कर लपेट कर पकौड़ी बना लो ।

पकौड़ी-हरी मिर्च की—विधि दूसरी

साधारण देशी मिर्च लेकर धो डालो और उसके नक् तोड़ दो । बेसन में नमक डाल कर घोलकर और मिर्च को, उसमें लपेट कर पकौड़ी बना लो ।

इन पकौड़ियों के अतिरिक्त कुछ अन्य सागों की पकौड़ी भी अपनी रुचि के अनुसार इसी भाँति बना लेते हैं ।

पकौड़ी-पत्तों की

खाने योग्य, लगभग सभी पत्तों की पकौड़ी बना कर खाते हैं । विधि लगभग सबकी एक ही है, अतः उसमें से कुछ यहाँ दी जाती हैं और चीजों की अपेक्षा पत्तों की पकौड़ियों में भी अधिक लक्ष्णता है ।



### पकौड़ी—पान की

पान को धोकर उसका नक्क नोड़ डालो । बेसन में नमक लाल मिर्च डालकर गाढ़ा घोल लो । कढ़ाई में घी डालकर भाग पर रखलो । घी गरम हो जाने पर पान को बेसन में छपेटकर पकौड़ी बना लो । इसके लिये मदी आम की आवश्यकता है, क्योंकि पान बहुत हल्का पचा होता है और अच्छी जल जाता है ।

### पकौड़ी—बालक की

बालक को साफ करके खूब साफ घों डालो ताकि मक्की धिक्कल न रहे । फिर उसको काट लो । बेसन में नमक लाल मिर्च डालकर घोल लो और कटा हुआ बालक उसमें मिलाकर पकौड़ी बना लो । इसको पालक की सुजिया भी कहते हैं ।

### पकौड़ी—मेथी की

हरी मेथी को साफ करके खून घों लो और महीन काट लो । फिर बेसन में नमक लाल मिर्च डालकर घोलो और यह मेथी भी मिला लो । यदि हरी मेथी बामार में न मिलती हो तो बल्ली मेथी जो दिन्वों में मिलती है लेकर साफ करलो । मसाले की तरह बेसन में डाल दो और बेसन घोलकर नमक लाल मिर्च डालकर पकौड़ी बना लो ।

### पकौड़ी—घुइयों के पत्तों की—पिथि बहली

घुइयों के सुलायम हरे और छोटे पत्ते लेकर नक्क काट डालो फिर पत्ते की नसों के सहारे लम्बे लम्बे टुकड़े चाकू से काट लो । बेसन में नमक लाल मिर्च डालकर घोल लो । घोल बरा

गोड़ी हो । फिर इन टुकड़ों पर बेसन लपेट कर कड़ाई में पकौड़ी की भाँति ढालकर बनालो ।

१ पकौड़ी—घुइयों के पत्तों की—विधि दूसरी

अरबी के मुलायम बत्ते लेकर नमू तोड़ बालों और बारीक पिसा बेसन लेकर नमक लाल मिर्च ढालकर कुछ गाढ़ा घोल लो । यह बेसन एक एक पत्ते पर लपेट कर दो तीन पत्तों की तरह सी लगाकर लपेटो जिससे बगइल जैसा बन जावे । ऐसे दो तीन बगइल तयार करके रख लो । पत्तीली में ढाक का एक बड़ा पत्ता बिछाकर यह सब उसी पर रख दो और बहुत मंदी आग पर रख दो । रफाबी से पत्तीली को ढक दो और तश्तरी पर थोड़ा पानी ढाल दो । १५-२० मिनट बाद जब जानो कि बेसन सीक गया कच्चा नहीं रहा उनको निकालकर गोल गोल काट लो । कड़ाई में घी ढालकर आग पर रखो और घी गरम हो जाने पर इन टुकड़ों को उसमें पकौड़ी की तरह तल लो । यदि अधिक पकौड़ी बनानी हो तो कई बार दो दो तीन तीन बगइल बना बचा बिछाकर उपरोक्त विधि से बना लो ।

२ पकौड़ी—मूंग की पिठ्ठी की—विधि पहली

मूंग की दाढ़ को मिंगोकर खूब साफ धो लो, जिससे छिल्का एक भी न रहे, फिर उसकी महीन पिठ्ठी पीस लो । पिठ्ठी पीसते समय ही हीम पीस लो । पिठ्ठी को छान लो, जिससे मय भी जावे और एकसार भी हो जावे । उसमें नमक और लाल मिर्च ढाल लो । फिर कड़ाई में घी ढालकर आग पर रखो और घी गरम हो

पानी लगाती जाओ, जिससे पिट्टी हाथ में अधिक न लगे । कपड़े पर पानी के छींटे देकर उन गोलियों को उँगलियों से गोल-गोल फैला दो । कढ़ाई में धी गरम करके उसमें यह पड़े छोड़ती जाओ । एक अलग बर्तन में पानी में नमक डाल कर रख लो और यह बड़े गिफ जान पर उम पानी में छोड़ती जाओ । देर का बोता हुआ बड़ा फूल जाना है और मुलायम बनता है । बड़े पतले अच्छे समझ जाते हैं ।

दही मथकर उसमें नमक, लाल मिर्च, भुना पिसा जीरा तथा पानी मिला कर बड़े निचोड़ कर उममें डालती जाओ । बाजारों में प्रायः तेल में बड़े बना कर बेचते हैं, क्योंकि पानी में भीमने के बाद प्रायः तेल और धी का स्वाद जाता रहता है ।

### राई का पड़ा

इन मीने हुए बड़ों को उस पानी से निकाल कर दूसरे पानी में डाल दो । उसमें नमक, लाल मिर्च तथा पिसी हुई राई डाल दो । दूसरे दिन तक यह पानी खट्टा हो जावेगा और बड़े खाने लायक हो जावेंगे । इस पानी को काँजी कहते हैं और पंजाब में काँजी के बड़े की प्रथा बहुत प्रचलित है ।

### मूंग की पिट्टी का पड़ा

मूंग की दाल को भिगो कर धो डालो, और छिलके फेंक दो । फिर पिट्टी को महीन पीस लो । धींग साथ ही पीस लो । एक छोटा सा कपड़े का डुकड़ा गीला करके धायें हाथ में लो, और पिट्टी को थोड़ी-थोड़ी दहन हाथ से इस पर डालती जाओ

सरा पतला और गोल हो जावेगा । इसको कढ़ाई में ढाल कर उतारती आओ । आग मदी रखनी चाहिये और घी थोड़ा चढ़ाना चाहिये, क्योंकि बड़े थोड़े थोड़े ही तयार हो सकते हैं । इनको भी उर्द के बड़े की भाँति पानी में नमक ढाल कर मिगोती आओ । मीग जाने पर निकाल और निचोड़ कर या तो दही में ढालकर खाने के काम लाओ या इसके लिये भी कौजी तयार कर लो ।

### मेवे का बड़ा

बड़े में भरने के लिये मेवा तयार कर लो । गोले को छील कर कस लो । बादाम छील कर बारीक काट लो, पिस्ते छील कर काट लो । किशमिश साफ करके धो लो । उपरोक्त प्रकार से बड़े की पिट्टी तयार करके कुछ बड़ी गोली बना कर बड़ा कपड़े पर पोत लो । फिर इस मिली हुई मेवा में से थोड़ी-थोड़ी मेवा बड़े में रख कर गूँझिया की तरह मोड़ लो । फिर कढ़ाई में तल तल कर नमक मिले पानी में ढाल दो । इस बड़े को जरा देर तक मीजने दो, और पतला बनाओ । मीज जाने पर । दही को मथ कर नमक, लाल मिर्च, सुना हुआ जीरा मिलाकर तयार कर लो और इन बड़ों को दही में लपेट कर खाने के काम में लाओ । बड़े पकौड़ी के दही को प्रायः कपड़े से छान लेते हैं जिसमें फुटके न रह जायें ।

### चने की पिट्टी का कलमी बड़ा

चने को साफ दाल को मिगो दो । ३-४ घंटे बाद उसको पानी से निकाल कर चलनी में रख दो ताकि पानी सब निकल

जावे । इस चने की दाल को सिल घट्टे से पीस लो । नमक, लाल मिर्च इस पिट्ठी में मिला दो । कढ़ाई में घी डाल कर आग पर रखो । घी गरम हो जाने पर हाथ में पिट्ठी की छोटी-छोटी लोई हाथ से चपटी करके डालती जाओ । जब दोनों तरफ कुछ सिक जावे तब उतार कर रख लो । अधिक न सिकने पावे । इन सिके हुए चनों को चाकू से शकर पारे की तरह लम्बे टुकड़े काट लो । फिर कढ़ाई में डाल कर करारा सेक लो । इसको वैसे ही चटनी के साथ खाते हैं ।

### फागुली मटर

फागुली मटर बाजार से मंगा कर धीन कर पानी में भिगो दो । थोड़ा सा खाने का सोदा उसमें डाल दो । तीन, चार घंटे भीगने के बाद इनको ऊपर-ऊपर से पानी में से निकाल लो । मटरी नीचे रह जावेगी, जो गल नहीं सकती, उनको फेंक दो । फिर पत्तीली में पानी नमक और वह मटर तथा बेकिंग पाउडर डाल कर आग पर रख दो और ढक दो । पानी मटर से डेढ़ गुना डालो यह मटर घेर में गलती है । जब गल जावे तो चमचे से थोड़ा पीस लो । फिर हमली या सूखे अमचूर की खटाई तैयार कर लो जैसी कि पर्कांडी की होती है । मटर में यह खटाई, नमक, लाल मिर्च, भुना पिमा जीरा डाल कर खाते हैं तो स्वादिष्ट लगती है ।

### आख की टिकिया

आख को धो कर उबाल लो और गल जाने पर उतार कर छील लो । इसको सिल घट्टे से पीस डालो । नमक, लाल मिर्च

धुना पिसा जीरा और गरम मसाला, खटाई इस आख में मिला दो । टिकिया घना कर रख लो । मदी आग पर भारी तबो रखवो और गरम होने पर उस पर घी छगा कर यह टिकिया रख दो । टिकिया के चारों ओर घी टपकाते जाओ और पलटे से दाब कर और बलट पलट कर सेक लो । जब दोनों तरफ करारी सिक जावे तब ऊपर से गीली खटाई तथा नमक, मिर्च, पिसा जीरा डाल कर खाओ ।

- टिकिया के अन्दर सर्दी के मौसम में उयली और अध-पिसी मटर भी डालते हैं । कोई-कोई पकी हुई कायुली मटर भरते हैं । मटर के साथ हरा धनिया, नमक, लाल मिर्च, गरम मसाला मिला रहता है । इससे टिकिया बहुत ठोस नहीं बनती है ।

### आख के कोफ़्ते

आख धोकर उवाल और छील लो, फिर सिल पट्टे पर पीस ली । उममें नमक, लाल मिर्च, गरम मसाला, खटाई मिला कर गोलियाँ बनालो । बेसन में नमक, लाल मिर्च डालकर पकौड़ी की मीति घोल लो । फिर आख की गोलियों को बेसन में लपेट कर गरम घी में डालते जाओ, अच्छी तरह तल जाने पर उतार लो ।

### आख के चॉप्स—विधि पहली

आख को धोकर उवाल लो । गल जाने पर छील कर मिल पट्टे से पीस लो । सेर भर आख में आध पात्र बेसन, नमक, लाल मिर्च, धनिया, गरम मसाला खटाई मिलाओ । मटर को

छील कर उबाल लो और ऐसा पीसो कि उनके दो तीन टुकड़े ही हो, पिट्टी न हो जावे । फिर कढ़ाई में घी डाल कर इस मटर को भून लो, भून जाने पर नमक लाल मिर्च, पिसा सोंफ, खटाई और गरम मसाला डाल दो । आख् पीस कर तयार किये हुए आख् की गोलियों को फैलाकर इस मटर को मर मर कर फिर गोलियाँ बना लो । कढ़ाई में घी डाल कर आग पर रखो । घी अच्छी तरह गरम हो जाने पर यह गोलियाँ उसमें डालती जाओ आग मंद न होने पावे नहीं यह खिल जावेंगे और मटर निकल आवेंगी । इमको करारा सेक लो । वैसे ही या चटनी के साथ खाने में बहुत स्वादिष्ट होते हैं ।

### आख् के चॉप्स—विधि दूसरी

सेर भर आख् को धोकर उबालो और छीलकर सिलपट्टे से पीस लो । आधी छटाक अदरक को छीलकर महीन काटकर धो डालो छटाक मर टमाटर के बहुत छोटे टुकड़े करके धो डालो । एक छटाक किशमिश साफ करके धो लो । पाव भर मटर के दाने निकालकर धो लो उनको उबाल लो और पीस कर उपरोक्त विधि से भूनकर मसाला मिला लो । पिसा आख् में नमक, लाल मिर्च गरम मसाला और खटाई मिला लो । तीन छटाक महीन बेसन ले लो । पिसा आख् की गोली बनाकर उसको हाथ से फैला लो, उसमें तीन चार किशमिश, ५-४ अदरक के टुकड़े, दो तीन टमाटर के टुकड़े, थोड़ी मटर भरकर पेदा बना लो । फिर ऊपर से उसमें सरा धेसन लपेट लो । घेसन उसमें धिपक

जाना चाहिये, ताकि कढ़ाई का घी न खराब हो । फिर इन पेड़ों को कढ़ाई में करारा तल लो । यह भी बहुत स्वादिष्ट होते हैं ।

### आलू के चॉप्स—विधि सीमरी

मटर का मौसम न होने पर भी चॉप्स बन सकते हैं । और सब बातें उपरोक्त विधियों के अनुसार होती हैं । केवल मटर के बदले मूँग की दाल का प्रयोग करते हैं । मीमी और चुली हुई दाल को घी में हींग से छौंक दो छौंककर नमक डालकर ढक दो, गल जाने पर पीमकर उसमें लाल मिर्च, धनिया, गरममसाला और खटाई मिलादो आलू में भरते जाओ और तल लो ।

( ११७ )

### गोल गप्पे

यह मैदा के बनावे जाते हैं । मैदा को बहुत कड़ा सान लो, फिर पानी डाल डालकर ढीला करते जाओ, जब तक कि यह पूरी के लायक न हो जावे । बड़ी लोई लेकर खूब पतला बेल लो और उसमें से छोटे छोटे गोल टुकड़े काटकर कढ़ाई में पूरी की तरह उत्तार लो । इनका फूलना बहुत आवश्यक है । और इसकी दोनों परत कड़ी रहनी चाहिये । इसमें चाट के आलू या काबुली मटर, हरी मटर या जड़ जीरा भरकर खाते हैं ।

### जल—जीरा

यदि जल्दी बनाना हो तो सेर भर पानी में पोदीने की बत्ती १ तोला, जीरा आधा तोला, नमक, फोली मिर्च पिसी हुई आधा तोला, सौंठ पिसी हुई दो माशा, अदरक का रस आधा माशा, खटाई आधी छटाँक मिलाकर भाग पर रख दो, जब वह काफी



घी या तेल या दही का छटाक भर मोयन ढाल कर और आटे को पानी में कड़ा गूँघ कर कुटवालो और बड़े-बड़े लोये बना कर किसी साफ बर्तन में ढक कर रख दो और दूसरे रोज मसाला भीग जाने पर चाकू से छोटी-छोटी लोई काट कर चकला बेलनी से पतले पतले एकमार पापड़ बेल लो और धूप में सुखा कर साफ बर्तन में रख दो । जब खाना हो तो उपरोक्त विधि से बना कर खाओ ।

### पापड़—आखू के

आखू के पापड़, प्रायः सर्दीं स्वतन्त्र होने पर बनाये जाने पर अच्छे बनते हैं । उस समय लाल लसदार आखू बाजार में मिलते हैं । एक धारे में यदि बनाने वाली कम हों तो एक सेर आखू ही उबाल लो । वह इतना गले कि टूटने न पावे तभी उतार लो । एक अलग बर्तन में नमक मिर्च तथा जीरा निफाल कर रख लो । एक-एक आखू छीलती पीसती जाओ । बिस जाने पर उसमें जरा-जरा सा नमक, मिर्च और जीरा मिला कर दो-तीन लोई बना लो । फिर पी लगा कर चकला बेलन से खूब पतले बेल कर कपड़े या उल्टी ढलियों पर सुखा दो तो जल्दी उतर आवेंगे । उनको सुखा कर रख लो और चाहे जस तल कर खाओ । यह बहुत म्यादिष्ट होते हैं ।

### पापड़—सागू दाने के

सागूदाने को चीनकर साफ कर लो । पानी उबालने को रख दो और उपलने पर उसमें सागूदाना ढाल दो, साथ ही नमक और पिसी हुई कालीमिर्च भी ढाल दो । चमचे से परापर चलाती

रहो, जिससे गुठले न पड़ें । जब साधूदाने का सफेद रंग बिल्कुल मिट जावे और यह गाढ़ा हो जावे सब उतार कर चमचे से माफ और घुले कपड़े पर धूप में गरम गरम ही फैला दो । चाहो तो छोटी-छोटी पकौड़ी जैसी ढाल दो । जब वह अच्छी तरह सूख जावे तब उसके पीछे से कपड़े पर पानी के छोटे देकर उसे छुड़ा कर रखती जाओ । यह पापड़ तथा पकौड़ी चाहे जब धी में तल कर खाओ । रोमी के पथ्य में जहाँ सब भीठा ही भीठा होता है और वह परेशान आ जाता है यहाँ यह पापड़ भमकीन का काम देता है और इससे रोगी को कोई हानि नहीं पहुँचती ।

### पापड़ी

कुछ जातियों में दियाली के अवसर पर यह पापड़ी विशेषकर बनाई जाती हैं । चने की तथा उर्द की बिना छिलके की साफ दाल लो । तीन पाव बेसन में पावमर उर्द की दाल का आटा मिला दो या तीन पाव चने की दाल में पावमर उर्द की दाल मिलाकर चकी से पिसा लो । इस सेर मर आटे में छटाक मर नमक, आधी छटाक गुलाबी सखी बारीक बिसबाकर मिला दो । आधी छटाक सफेद या लाल मिच कूटकर, आधी छटाक कुटे हुए इलायची के दाने और आधी छटाक जीरे का पानी और छटाक मर दही ढालकर आटा सान लो । इसको भी पापड़ की भाँति मूसल या घन से अच्छी तरह कुटवाओ और लोवे घनाकर धी लगाकर रख दो । दूसरे दिन छोटी-छोटी लोई काट कर और पतली-पतली बेलकर धूप में सुखालो । फिर कढ़ाई में धी ढालकर भाग पर रखो और सब पापड़ी तलकर रख दो, यह तली हुई

१५ दिन तक खराब नहीं होती, विशेषकर, जाड़े के दिनों में ।

नमकपारे—विधि पहली

सेर भर मैदा में आध पाय धी या मीठे तेल का मोयन डाल दो । नमक अजवायन डालकर कड़ा सान लो । फिर षड़ी षड़ी लोई घनाकर तिहाई इंच के घरापर मोटा बेलकर काट लो । चाहो तो छोटे छोटे बर्फी की शकल के या लम्बे डुकड़े काट लो । तैयार हो जाने पर कड़ाई में धी डालकर आग पर रक्खो और गरम होने पर यह डाल दो । उलट पलटकर सेको जब बादामी रंग के हो जावे तब उतार लो । आग मंदी होनी चाहिये अन्यथा ऊपर से सिक जावेंगे और अन्दर से कच्चे रह जावेंगे ।

नमकपारे—विधि दूसरी

मैदा में मोयन तथा नमक डालकर मिला लो और सान लो, यह पूरी की तरह होना चाहिये बहुत कड़ा नहीं । फिर पूरी की माँति पतला बेलकर ऐसा काटो जैसे नमकपारे प्रायः बाजार में दालमोठ के साथ मिला करते हैं । फिर कड़ाई के गरम धी में डालकर सेक लो ।

टिकिया

सेर भर आटे, छज्जी या मैदा में आध पाय धी, नमक तथा अजवायन डालकर पूरी के आटे से कुछ कड़ा सान लो । फिर लोई घना घनाकर बेल लो । यह पूरी से छोटी और मोटी होती है । कड़ाई में धी डालकर आग पर रक्खो और गरम होने पर एक पार में फई टिकिया डालकर उलट-पलटकर सेक लो । जब मंदी आग पर बादामी रंग हो जावे तब निकाल लो ।

## मठरी

मैदा या सूजी में नमक और जरा सी कुटी सौंठ तथा मोयन सेर में तीन छटाक डालकर मानो । यह टिकिया से अधिक खस्ता होती है, इसलिये अधिक मोयन डाला जाता है । फिर छोटी छोटी लोई बनाकर बेल लो और टिकिया की तरह घी में सेक लो ।

## बेढ़ई

पाव भर बेसन में एक छटाक घी डालकर उसे सेको । जब बेसन घुन जावे और सुगंध आने लगे तब उसमें नमक, लाल मिर्च, इलायची और सौंफ पिसी हुई, तथा बिसी खटाई डालकर मिला लो और निकाल लो । सेर भर मैदा में नमक तथा आध पाव घी या भीठा तेल का मोयन डालकर सान लो । मैदा पूरी के आटे से कुछ कढ़ी सानो, इसकी छोटी छोटी लोई तोड़कर बेलकर रखलो । घुने हुये बेसन में थोड़ा पानी मिलाकर सान लो । फिर सनी हुई मैदा की लोई में भर भरकर फिर लोई बनालो और बेल डालो । बेलने में इतनी पतली न करदो कि फट जावे और बेसन निकलने लगे । निघर से मोड़ा है, उघर से बेलन से बेलो तो नहीं फटेगी, फिर मठरी की तरह मदी आग पर सेक लो ।

## सेव

सेव मोटी महीन सब प्रकार की होती हैं । जिस टिखटी से सेव भारी जावेगी उसके छेद बड़े छोटे जैसे होंगे सेव वैसी ही मोटी महीन बनेगी । बेसन में नमक तथा घारीक लालमिर्च डालकर रोटी के आटे की तरह सान लो । याजारघाले इसमें खाने का

पीला रंग भी ढाल देते हैं। फिर कढ़ाई में घी ढालकर आग पर रखो। घी गरम होने पर उस कढ़ाई पर टिखटी जमाकर इतनी सेब झारो जितनी घी में घन सके, झार जाने पर रोक दो और टिखटी हटा लो। फिर लोहे की सोंक से उसे उलट पलट करदो, ताकि सेब टूटे न। मिक जाने पर पौनी से निकाल लो जिससे घी सब निघुड़ जावे।

मेव—विधि दूसरी

कुछ लोग मशीन से सेब बनाते हैं। मशीन में मोटी या महीन चक्कनी लगाकर अलग थालियों में सेब झार लो। उसको थोड़ा धूस में सुखाने से थाली में मिलती नहीं है। फिर उनको कढ़ाई में घी ढालकर चूल्हेपर गरम करके बना लो। इससे काम जल्दी और सरलता का होता है। मशीन के लिये बेसन कड़ा सानना चाहिये। लाल मिर्च-नमक बेसन में ढाल दो।

आलू के सेब या लच्छे—विधि पहली

कच्चे आलू को छीलकर घीयाकस से कस लो और सूब घो ढालो, ताकि यह बिल्कुल सफेद निकल आवे और स्वस्ता हो जावे। इनको काफ़ी घी में ढालकर तलो। घी में इन लच्छों के ढालने के बाद घी में उफान आ जाता है, अतः कढ़ाई में इतना घी न भर दो कि फैल जावे। करारे हो जाने पर पौनी से उतार कर महीन पिपा हुआ नमक, लाल मिर्च, सूना पिसा जीरा और खटाई मिला दो।

आलू के मालीदार बर्क

बाजारों में एक छोटी सी ऐसी मशीन बिकती है जिससे

छेददार धर्क कटते हैं । आखू को छीलकर ऐसे बर्क काट लो और धोकर कढ़ाई में तल लो । फिर नमक, लाल मिर्च, भुना पिमा जीरा और खटाई मिला दो ।

### आखू के बर्क—साधारण

आखू को छीलकर चाकू से पतले पतले बर्क काट लो । धोकर उनको कढ़ाई में तलो, और पौनी से निकालकर रखते जाओ, फिर महीन पिमा हुआ नमक, लाल मिर्च, जीरा और खटाई मिला दो ।

### उबले आखू के लच्छे या सेब

आखू को धोकर उबाल लो । आखू इतना गले कि डुकड़े न हो जावें तभी उतार कर छील लो । इनको धीमा कस से कस कर धूप में सुखा लो, और भरकर रख दो । जब इच्छा हो निकाल कर धी में तल लो और मसाला मिलाकर खाने के काम में लाओ । यह बड़ी जल्दी तले जाते हैं और खस्ता बहुत होते हैं ।

### उबले आखू के बर्क

उपरोक्त विधि से आखू उबाल और छीलकर पतले पतले कतले काट लो और धूप में सुखाकर रख लो । जब चाहो तब धी में तलकर और मसाला मिलाकर काम में लाओ ।

### नमकीन पिस्ता

पिस्ता भिगोकर छील डालो या जल्दी हो तो उबालकर छील लो । फिर जरा देर कपड़े पर फैलाकर पानी पोंछ डालो । फिर कढ़ाई में थोड़ा सा गेहूँ का आटा, धी, और पिस्ता डालकर मंदी आग में भून लो । जब पिस्ते का हरा रंग बदल जावे और

सुगन्ध आने लगे तो उतारकर आटे में से पिस्ता निकाल लो और फण्डे से पिस्ते का आटा पोंछ डालो । फिर धारीक पिसा नमक, लाल मिर्च, खटाई तथा भुना पिसा बीरा पिस्तों में मिला दो । नमकीन पिस्ते तैयार हो गये ।

### नमकीन बादाम

बादाम को फोड़कर मींगी निकाल लों । मींगी को भिगोकर या उयालकर छील लो । फिर उपरोक्त नमकीन पिस्ते की विधि से ही बना लो ।

### नमकीन खरपूजे की मींगी

खरपूजे की मींगी छीलकर तैयार कर लो, या बाजार से मँगाकर धीन लो । कड़ाई आम पर चढ़ा दो, जब यह गरम हो जावे तब मींगी ढाल दो और मदी आग में उम भूना ताकि यह फूल जावे मींगी के फूल जाने पर उसे उतार लो धारीक पिसा हुआ नमक, काली मिर्च तथा खटाई, उसमें ढाल दो । थोड़ा सा धी गरम करके उममें मिला दो, जिससे सब मसाला उसमें लग जावे ।

### नमकीन काजू

कड़ाई में धी ढालकर आग पर रखो । गरम हो जाने पर काजू ढालकर सल लो । यह बहुत मदी आग पर करना चाहिये, नहीं तो काजू बड़ी जल्दी जल जावेंगे । जरा रंग बदल जाने पर निकाल लो और महीन पिमा हुआ नमक मिर्च तथा खटाई उसमें मिला दो या इच्छानुसार केवल नमक ही लगाओ, जैसी काजू बाजार में मिलती है ।

### नमकीन मूँगफली

मूँगफली के दोनों छिलके छीलकर साफ करलो । फिर कढ़ाई में थोड़ा सा घी डालकर मूँगफली को मंदी आग पर भून लो और नमक मिर्च खटाई भी मिला दो । जब सब मिला जावे और मूँगफली भून जावे तब उतार लो । काजू भी इस विधि से बनाई जा सकती है ।

### नमकीन मूँगफली—विधि दूसरी

मूँगफली के दोनों छिलके छीलकर साफ करलो और कढ़ाई में घी डालकर आग पर रखलो । गरम हो जाने पर मूँगफली उसमें डालकर तल लो । यह स्मरण रहे कि आग बहुत मदी रहे । फिर मूँगफली घी में से निकालकर महीन बिसा हुआ मसाला नमक, मिर्च, खटाई उसमें मिला दो ।

### चने की दाल—तली हुई

चने की मोटी मोटी दाल लेकर धीनकर साफ करलो फिर गरमी में ६ घंटे और जाड़े में १८ घंटे पानी में भिगने दो । उसमें जूरा सा खाने का सोडा डाल दो, या भिगोते समय खैर भर दाल में पाव भर दूध डालकर पानी में भिगोवे तब भी यह ख़ुस्ता होती है । पानी में हिंग डालकर भी भिगोते हैं । जब दाल फूल जावे तब निकालकर चलनी में या रुलिया में कपड़ा बिछाकर रख लो ताकि पानी उसका छूट जावे । कढ़ाई में घी डालकर आग पर रखलो जब घी गरम हो जावे तो थोड़ी-थोड़ी दाल उसमें डालो, ताकि सब दाल घी में उतरा सके और पौनी से घराघर उसे दिलाती रहो । जब



दाल सिक कर ऊपर आ जावे तब पौनी से निकाल और धी निघोड़कर रखती जाओ। जब सब दाल तल जावे तब उसमें अहीर, पिसा हुआ नमक, लाल मिर्च, खटाई मिला दो।

चने—छौंके हुए

चने को एक रात पहले पानी में भिगो दो। जब चने फूल जावें उन्हें निकालकर चलनी में रख दो। कड़ाई में सेर भर चने पीछे डेढ़ छटाक धी डालकर आग पर रक्खो और हींग का छौंक तैयार करो, फिर उसमें नमक मिर्च और चने डालकर ढक दो। आग भिंदी रखो। जब चने गल जावें तब उतार लो। इच्छानुसार उसमें खटाई, कटी हुई अदरक, हरी मिर्च, नींबू डालकर खाए जा सकते हैं। बाजारों में प्रायः तेल में छौंके हुए चने इस प्रकार के बिकते हैं।

छौंकी हुई चने की दाल

चने की मोटी दाल को लेकर पानी में एक रात पहले भिगो दो। फिर पानी में से निकालकर उपरोक्त चने की विधि से छौंककर तैयार कर लो।

चने—तले हुए

पंजाबी चने लेकर भिगो दो। बारह घंटे भिग जाने के बाद निकालकर चलनी या कपड़े में रख लो ताकि पानी सूख जावे, फिर कड़ाई में धी गरम करके इनको तलो। तल जाने पर यह बहुत खस्ता होते हैं। इसमें नमक मिर्च खटाई मिलाकर खाने के काम में लाओ।

## मूँग-छाँक हुए

मोटे मोटे मूँग लेकर साफ करके पानी में भिगो दो । आरह घंटे के बाद उनको पानी में से निकाल लो । कमी कमी थोड़े से छोटे मूँग या मूँगी पानी में नीचे बैठ जाते हैं, उनको निकाल कर फेंक दो । फिर कढ़ाई में थोड़ा घी डालकर हींग का छाँक तैयार करो और यह मूँग इसमें डाल दो । नमक डालकर इसे ढक दो । आग मंदी रखो । जब देखो कि मूँग गल गये तब इच्छा-नुसार मिर्च, अमचूर की खटाई या नीबू का रस डालकर खाने के काम में लाओ ।

११ १११३

## मूँग की दाल-तली हुई

मूँग की छिलकेदार मोटी २ दाल को भिगो दो, उसमें थोड़ा सा खाने का सोडा या हींग डाल दो । जब दाल फूल जावे और छिलका उतरने लगे, तब उसे मसल कर ऐसा साफ धो लो कि एक भी छिलका न रह जावे । फिर उसको चलनी या डलिया में कपड़ा बिछाकर निकाल लो, जिससे उसमें पानी बिल्कुल न रहे । कढ़ाई में घी डालकर आग पर रखो । फिर थोड़ी थोड़ी मूँग की दाल उसमें डालकर पौनी से तलाती जाओ । दाल अधिक घी में तलाने से फूलाती और खस्ता होती है । उसे पौनी से बराबर चलाते रहना चाहिये । आग बहुत तेज न होने पावे । दाल फूलाकर जब ऊपर आ जावे तब उसे पौनी से निकालकर और घी निचोड़ कर रखती जाओ । जब सब दाल तल जावे तब नमक मिर्च खटाई मिला दो ।

### सेम के बीज

सेम के मोटे मोटे ताजा बीज बाजार से मँगा लो, धुएँ हुए न हो। उनमें नमक लगा कर घंटे भर के लिये रख दो। जब फूल जावें तब छील लो, ( नमक लगाने से छीलने में सरलता होती है ) और धो डालो और कपड़े से पोंछ कर पानी सुखा लो। कड़ाई में धी डाल कर आग पर रखो। धी गरम होने पर थोड़े थोड़े बीज डालकर उलती जावो और पानी से, धी निचोड़ कर, रख लो। फिर नमक छाल मिर्च और चारीक पिसा हुआ अमचूर मिला दो आग मंदी रहनी चाहिये।

### मछर—तले हुए

अच्छे मोटे मछर लेकर और बीनकर पानी में भिजो दो। उसमें सेर में बावसर दूध भी डाल दो। गरमी में १२ घंटे और सरदी में २४ घंटे जब मछर मीन कर फूल जावे तब पानी के ऊपर ऊपर से उसे निकाल लो। खराब मछर पानी में नीचे बैठ जाते हैं उनको फेंक दो। मोटे मछर को निकाल कर चलनी में रख लो। गरम धी में डालकर तल लो। और नमक मिर्च खटाई मिलाकर खाने के काम में लाओ।

### दाल-मोठ

दाल-मोठ को कई चीज मिलाकर बनाते हैं। प्रायः नमकीन महीन सेव और तले हुये मछर को मिला कर बनाते हैं। कोई २ उसमें तले हुए सेम के बीज वतले २ नमकपारे, खरबूजे के नमकीन बीज भी मिला देते हैं। कोई कोई आलू के छच्छे, चने या सू ग

की तली हुई दाल मिलाते हैं । इस प्रकार कई चीज मिलाकर दाल मोठ बनाई जाती है ।

### नमकीन चिउड़ा

बाजारों में चिउड़ा बिकता है । वह आधा सेर मँगा लो । इसमें मी कई चीज मिला कर बनाते हैं । आधापाव छिली हुई मू गफली थोड़ा धी डालकर भून लो । आधापाव किशमिश साफ करके रखो । एक छटाक गोला छील कर छोटा महीन काट लो । फिर कड़ाई में छटाक धी या तेल डालकर उसमें इल्दी, नमक, मिर्च, खटाई डाल कर चूड़ा डालकर थोड़ा भूनो, फिर गोला मू गफली तथा किशमिश डालकर मिला दो और चलाती रहो । यदि इच्छा हो तो थोड़ी सी तली हुई, मू ग और चने की दाल भी मिला दो । आग मन्दी रहे । जब सब मसाले प्रकार मिल जावे तब उतार लो । कुछ लोग इसमें लहसा या झुरझुरे भी मिलाते हैं ।

### टेंटी-तलना

टेंटी जेठ के महीने में आती है । इनको छोटी २ लो, बड़ी जिनमें बीज पड़ गये हो वह न लो । टेंटी को घड़े में डालकर ऊपर से पानी भर दो और धूप में रख दो । तीसरे दिन पानी से निकाल कर दूसरे पानी में डाल दो । दो तीन दिन फिर धूप में रखवा रहने दो । फिर वह पानी निकाल कर नया पानी रख दो और दो तीन दिन धूप में रहने दो । फिर पानी फेक कर टेंटी कपड़े में डालकर धूप में सुखा लो । जिस टेंटी में सुखाने से झुर्रियाँ पड़ जावे, वह टेंटी अच्छी होती है, खराब वाली को फेक दो । घंसी हुई टेंटी महीनों खराब नहीं होती । उन्हें जब चाहे घी में

तल कर मसाला मिलाकर खाओ । तलने की विधि तथा मसाला उपरोक्त ही है ।

### कचरी-तलना

कचरी देहली में साबुत और छिली हुई बहुत अच्छी बिकती है । उनको मँगालो । कढ़ाई को बहुत मंदी आग पर रखो और गरम होने पर कचरी ढालकर कपड़े से चलाती जाओ ताकि हाथ न जले । जब तृप्त भुन जावे तब करछी से थोड़ा २ घी का डोरा ढालती जाओ और चलाती जाओ । ज्यों ज्यों घी पड़ेगा कचरी फूलती जावेगी । जब सब फूल जावे तब निकाल कर घारीक पिमा नमक मिला दो । जो कचरी घी में पूरी की भाँति तली जाती हैं, वह अच्छी नहीं होती, क्योंकि फूलती नहीं हैं ।

### ग्वार की फली-तलना

ग्वार की फली जिसे लखनऊ में घाहवा की फली कहते हैं, बाजार में हरी मिलती हैं, इनको कच्ची कच्ची लेकर घूस में सुत्ता लो, या छरवी हुई जो बाजार में मिलती हैं, उनको खरीद लो । कढ़ाई में घी ढालकर आग पर रखो, जब घी गरम हो जावे तब थोड़ी थोड़ी फली ढालती जाओ । जब फली फूल जावे तब उतार लो । घारीक पिमा नमक और लाल मिर्च लगा दो । यह फली तलते समय उछलती बहुत है, अतः सावधानी से तलो ताकि हाथ पैर न जल जायें ।

### समोसे आख के

समोसे या तिकोने मैदा के बनाये जाते हैं । इसके अन्दर आख भरते हैं । आख को घोकर छील लो और छोटा छोटा काट लो । या

उबाल कर काट लो । फिर कढ़ाई में पावभर आलू में छटाक भर धी डालकर यह उसमें छौंक दो, नमक डालकर ढक दो । आग मंदी रखो जिसमें आलू गल जावें और जले नहीं । आलू गल जाने पर या उबले हुये आलू हों तो उसमें मिर्च, धनिया, खटाई, सौंफ, पिसी हुई इलायची डालकर खूब कछीं से चलाकर भून लो । जब मसाला और आलू भूनकर तथा मिलकर मसाले की तरह हो जावें तब उतार लो । पावभर मैदा में ४ तोला मोयन डालो, थोड़ा नमक भी उसमें मिलाकर पूरी के आटे की भाँति सान लो । छोटी छोटी लोई बनाकर गोल और बहुत पतली पपड़ी घेल लो फिर चाकू से उसको बीच से काटकर दो बराबर हिस्से कर लो । जिस स्थान से काटा गया है, जरा सा पानी लगा कर उस टुकड़े को मोल मोड़ कर चिपका लो । फिर चमची से यह तैयार आलू थोड़ा थोड़ा भर कर मुह बन्द करके रखती जाओ । उसमें दोनों तरफ एक एक मोड़ डालकर मुह पर पानी लगाकर चिपकाते हैं । कुछ लोग गूँथ भी लेते हैं । फिर कढ़ाई में धी डाल कर गरम हो जाने पर उसमें समोसे डाल डालकर सेकती जाओ । आग मंदी रखो ।

### समोसे शकरकन्दी के

आलू के कम होने पर प्रायः शकरकन्दी के मौसम में उसी को भर कर बनाते हैं । शकरकन्दी को छीलकर काटलो और उपरोक्त विधि के आलू की तरह तैयार करलो । इसमें खटाई कुछ अधिक पड़ती है, क्योंकि शकरकन्दी में मिठास होती है । फिर मोयनदार मैदा को सानकर उपरोक्त विधि से बनालो ।

### समोसे आखू मटर के

सर्दी के दिनों में केवल मटर या आखू मटर भर कर भी समोसे बनाते हैं। यदि आखू मटर मरनी हो तब तो उपरोक्त विधि से ही आखू के साथ मटर भी डालकर गल जाने पर मसाला सहित भूनकर तैयार कर लो और मोयन डालकर मैदा सान लो और आखू मटर भरकर उपरोक्त विधि से बना लो।

### समोसे मटर के

मटर को छीलकर धो डालो, और उषाल लो। फिर सिल्वड्डे से ऐसा पीसो कि उससे दो डुकड़े ही हो। पाव भर दाने में छटाफ भर घी के हिसाब से कढ़ाई में डालकर हींग का छौंक तैयार करके यह पिसी मटर और नमक मिर्च, धनिया, सौंफ, खटाई डालकर करछी से चलाकर भून लो। आग मंदी रखो। भुन जाने पर उतार लो। फिर उपरोक्त विधि से मैदा सानकर और यह मटर भरकर बना लो। यदि किशमिश के बनाने हों तो किशमिश को धीनकर धो षोंछ लो और उपरोक्त विधि से मोयन दार मैदे की कटी हुई बबड़ी में भरकर बनालो।

### समोसे—वेसन के

पाव भर वेसन में छटाफ भर घी डालकर कढ़ाई में सेको, जब वेसन का रंग बदलने लगे और भुनने की सुगंध आने लगे, तब उसमें लाल मिर्च, धनिया, सौंफ, खटाई तथा थोड़ी सी पिसी सौंठ मिलाकर उतार लो। उसमें थोड़ा-सा पानी मिलाकर थोड़ी गीला कर लो। फिर उपरोक्त विधि से मैदा सानकर यह वेसन भरकर बना लो।

समोसे—मूँग की दाल के

मूँग की दाल को मिगादो । जब फूल जावे तब ऐसा घोंघो कि एक भी छिलका न रहे । फिर उसका पानी निकाल कर हींग का छौंक तैयार करके यह दाल पत्तीली में ढालकर तथा नमक ढालकर ढक दो । जब दाल गल जावे तब उतार कर बीस लो और उसमें मिच धनिया खटाई सौंफ पिसी इलायची मिलादो और उपरोक्त विधि से मैदा सानकर यह दाल भरकर समोसे बनालो ।

नमकीन सुहाल

सेर भर मैदा में तीन छटाक मोयन तथा नमक अजवायन ढालकर पूरी के आटे के समान सान लो । फिर छोटी छोटी लोई बनाकर पतला बेलकर कड़ाई में सेक लो । इसे कमी-कमी बीच में से काट देते हैं, या छेद कर देते हैं । यदि बहुत पतले न बनाने हों तो मैदा कुछ कड़ी सानो, नहीं तो खस्ता न होंगे ।

टोस्ट

बबलरोटी के काँटेदार छुरी से बतले डुकड़े काट लो । चाहो तो इन डुकड़ों के भी तिरछे दो करदो जिससे तिकोनी शकल हो जावे फिर आली या टोस्टर पर रखकर कोयले की मंदी आग पर उलट पुलटकर ऐसा सेको कि बादामी रंग आजावे पर जलने न पावे । उसमें एक तरफ मक्खन लगा दो । टोस्ट तैयार हो गया ।

बबलरोटी के दो डुकड़ों को

आलू भरकर मिलाना

आलू को धोकर उयालकर पतला काटे और चाट की भाँति उसमें नमक मिर्च नीबू की या अमचूर की गीली खटाई और हरा



घनिया कटा हुआ मिला दो । फिर डबलरोटी को पतला काटकर एक डुकड़े पर यह आलू लगाकर दूसरा डुकड़ा ऊपर से चिपका दे । यह भोजन तैयार हो गया और सागों का भी घन सकता है ।

डबलरोटी के दो डुकड़ों को

टिमाटर भरकर मिलाना

डबलरोटी के तिकोने या चौकोर पतले डुकड़े काटो । टिमाटर को धोकर बहुत पतला काटो उसके साथ बारीक कटा हुआ हरा घनिया भी तैयार करो । डबलरोटी के एक डुकड़े पर टिमाटर के वह बहुत पतले डुकड़े और हरा घनिया लगाकर नमक डाल दो और फिर दूसरे डुकड़े को पहले डुकड़े पर चिपका दो अब यह भोजन तैयार हो गया ।



7 1

7 1

7 1

7 1

7 1

## अध्याय ४

### मिठाई

मिठाई के इस अध्याय के अन्दर में वह सब चीजें बताऊँगी जो मीठी बनाई जाती हैं। उसमें मीठे पकवान आदि भी सम्मिलित हैं।

#### मीठे शकरपारे

सेर भर मैदा में आध पाव घी या मीठे तेल का मोयन डालो, और पानी डालकर पकवान के आटे की मांति कड़ा सान लो। फिर लगभग आधापाव की मोटी लोई बनाकर चकले बेलन से बेल लो। जब यह तिहाई इंच के लगभग मोटी रह जावे तब छोटे चौकोर शफल के टुकड़े काट लो। कड़ाई में घी डालकर आग पर रखो और घी गरम होने पर यह शकरपारे उसमें डालकर मदी आग में उन्हें सेको, जब कुछ बादामी रंग हो जावे तब निकाल लो। एक शकरपाग फोड़ कर देख लो कि अन्दर से कच्चा तो नहीं रह गया है। दूसरी कड़ाई में पाव भर शकर में आधपाव पानी डाल कर चाशनी बना लो। चाशनी तीन तार या गोली की बना लो। फिर शकरपारे उसमें डालकर थोड़ी देर चलाती रहो। जब मीठा

खुली न रहनी चाहिये, नहीं तो कढ़ाई में डालने पर सब खोआ निकल जाता है, जिससे मेवा घाटी भी खोखली हो जाती है, उसमें घी भर जाता है और घी खराब हो जाता है। अतः उपरोक्त प्रकार से बहुत सी तयार करके गीले कपड़े से ढक दो। कढ़ाई में घी डालकर आग पर रखो। गरम हो जाने पर उसमें इतनी मेवा घाटी डालो जो घी में उतराने लगे। करछी या पौनी से धीरे धीरे उलट पलट कर सेको, जिसमें वह फट न जावे। कुछ गुलाबी रंग आने पर उतार कर रखो।

#### मेवा घाटी—पगी हुई

उपरोक्त प्रकार से तयार की हुई मेवा घाटी को चाशनी में भी डालते हैं। ताजा खानी हो तो सेर भर मैदा की मेवा घाटी के लिये पाचभर शकर की दो तार की चाशनी कर लो और उनपर डाल दो। रखने के लिये गोली का चाशनी करते हैं। उसमें मेवा घाटी छपेट दो, ठण्डी होने पर शकर उस पर सफेद सफेद जमी हुई दिखलाई पड़ती है।

#### अनार—खोवे का

गुँफिया की मीति मीयन डालकर मैदा सान लो, और खोवा भूनकर मेवा तथा शकर मिलाकर तयार कर लो। छोटी छोटी लोई बनाकर उसे गोल बेलो। चमची से उसमें वह थोड़ा खोवा डाल दो। फिर उसे हाथ पर उठाकर जहाँ तक खोवा भरा हो, वहाँ से गोल दबा दो। ताकि वह निकल न मके। ऊपर से मैदा का थोड़ा हिस्सा चारों ओर फैला हुआ दिखाई देगा। इसको कढ़ाई में घी गरम करके सेक लो। इसकी शक्ल फूल सहित

बन्द अनार की सी होती है । इसको भी कुछ लोग शकर की चाशनी बनाकर पाग लेते हैं ।

### लवंगलता—खोबे की

गुँफिया तथा मेया चाटी की तरह मोयन डालकर मैदा सान लो । उसी प्रकार खोबा भूनकर मेया तथा शकर मिलाकर तयार कर लो । फिर छोई बनाकर पूरी से भी पतली बेल लो । उसमें चमची से वह खोबा डालो और एक ओर में खोबे के ऊपर मोड़ो । उस पर उंगली से पानी लगाकर उसके सामने का हिस्सा उस पर रखो । पानी चिपकाने के लिये लगाते हैं । फिर पानी लगाकर तीसरी ओर की तह रखो और उस पर पानी लगाकर चौथी ओर की परत भी चिपका दो इस प्रकार यह चौकोर शकल की बन जावेगी । फिर उलटकर चारों कोनों में एक एक लौंम सावधानी से लगा दो । कहीं से भी छेद ऐसा न रह जावे कि कढ़ाई में डालने पर खोबा निकल जावे । कढ़ाई में घी डालकर आग पर रखो । घी गरम होने पर यह तयार की हुई लवंगलता उसमें डालकर उलट पलट कर सेक लो । फिर उतारकर रखती जाओ ।

### लवंगलता—पगी हुई

गुँफिया और मेया चाटी की भाँति चाशनी बनाकर लवंगलता को भी पाग लेते हैं ।

### तिकोने मीठे—खोबे के

गुँफिया की भाँति सेर भर खोबे में आधा पाव घी या मीठे तेल का मोयन डालकर सान लो । फिर उसमें से छोटी छोटी छोई

बनाकर रख लो । इसको भीगे और निचोढ़े हुए कपड़े से ढककर रखना चाहिये । लोई को पूरी से भी पतला बेलकर रखती जाओ । आधा सेर खोए को भूनकर गुमिया की भाँति शकर तथा मेवा मिलाकर तयार कर लो । फिर गोख घेली हुई पूरी को चाकू की नोक से काटकर दो बराबर हिस्से कर लो । फिर उसे उठाकर उसकी कटी तरफ से मोड़कर हम प्रकार रखो कि एक पर दूसरी तह लग जावे । उसे उँगली से पानी लगाकर चिपका दो । नीचे नोक बन जावेगी उसमें चमची से वह खोबा ढालो । ऊपर की परत में भी पानी लगाकर घन्द करने के लिये चिपका दो । यदि तिकोना ऊपर बहुत चौड़ा हो रहा हो तो चिपकाते समय दोनों ओर से एक एक छोटी प्लीट दे दो । कुछ लोग इसे ऊपर से गूँथ कर या काँटे से काटकर भी बनाते हैं । ऐसे तिकोने घन्ना बनाकर रखती जाओ । फिर कढ़ाई में घी ढालकर आग पर रखो । घी गरम हो जाने पर तिकोने ढालो, जब उनका दोनों ओर से भिन्न कर रंग पलट जावे तब उतार कर रखो । करछी धीरे चलानी चाहिये जिससे तिकोना फट न जावे ।

तिकोने मीठे—पगे हुए

—उपरोक्त विधि से तयार किये हुए तिकोनों के लिये गुँमिया की भाँति घाशनी तयार करके गीली या घुस्वी भाग लगा दो ।

खोषे की कचौरी

आधा सेर खोया लेकर कढ़ाई में ढालकर आग पर रखो, करछी से चलाकर भून लो, जब पादामी रंग हो जावे और घुस्वन

फिर आजायें तब उतार लो । उसमें बराबर की दानादार शकर, कटे हुए बिस्ते, पिसी हुई इलायची, और किशमिश साफ करके और धोकर ढाल दो । आधा सेर मैदा में छटाक भर मीठे तेल या घी का मोयन और चुटकी भर खाने वाला सोडा ढालकर अच्छी तरह मिला लो । फिर पानी ढालकर पूरी की तरह मैदा सान लो । छोटी छोटी लोई लेकर बेल लो और तयार किया हुआ खोधा भरकर फिर लोई बना लो । उसे बेल बेलकर कचौरी की भाँति रखती जाओ । कड़ाई में घी ढालकर आग पर रखो । जब घी गरम हो जावे तब यह कचौरियाँ उसमें छोड़ती जाओ और उलट पलट कर सेक लो । सिक जाने पर घी निचोड़कर पौनी से उतार लो । आधा सेर शकर की चाशनी दूसरी कड़ाई में तयार करके यह कचौरियाँ उसमें ढालती जाओ । चाशनी में थोड़ी केसर ढाल दो । जब रस भर जावे तब निकालकर दूसरे पर्वन में रख दो ।

### पंजीरी आटे की

आटे में थोड़ा घी ढालकर करछी से चलाकर भूनो । इसके लिए भी आग मदी होनी चाहिए । जब इसका बादामी रंग हो जाय और सुगन्ध आने लगे तो उतार लो और बराबर की शकर मिला दो । इच्छानुसार मेवा भी ढाली जा सकती है ।

### आटे का हलुआ

गेहूँ के आटे में बराबर का घी कड़ाई में ढालो और भूनो । बादामी रंग हो जावे और सुगन्ध आने लगे तब समझो भुन

शायी । ग्रह ध्यान जरूर रखो कि आँच मंदी रहें नहीं तो जल जावेगा । फिर पानी ढालकर चलाती रहो । जब समझो कि पानी सूख गया तब आटे के बराबर शकर ढाल दो और थोड़ी देर और चलाकर उतार लो । यदि मेवा ढालनी हो तो कसा हुआ गोला और साफ करी हुई किशमिश ढाल दो ।

### सूजी का हलुआ

एक सेर सूजी में एक सेर घी ढालकर मन्दी आग से भून लो । जब सूजी धुनकर बादामी रंग की हो जाय तब दो सेर शकर को चार सेर पानी में घोलकर शरबत बनाकर औटा लो । फिर जरा ऊँचे से भूनी हुई सूजी में यह गरम शरबत ढालो और चलाती रहो ताकि गुठले न पड़े । जब हलुआ तयार हो जाय तब कटा या कसा हुआ गोला और साफ करी हुई किशमिश ढाल दो ।

### बेसन का हलुआ

बेसन के बराबर घी लेकर कढ़ाई में दोनों चीज ढालो और आँगे पर रखो । आग बहुत तेज नहीं होनी चाहिये । उसको करछी से चलाकर भूनती जाओ, नीचे लगने या जलने न पावे । जब उसका रंग बादामी हो जावे और सुगन्ध आने लगे तब उसमें पानी छोड़ो और उल्टे घमचे से चलाती जाओ, जिसमें गाँठ न पड़ जावे । जब बेसन फूल जावे और पानी सूख जावे, तब बराबर की शकर ढालकर मिला दो । शकर ढालने से हलुआ कड़वा हो जावेगा । उसे चलाती रहो । जब तयार हो जावे

तब उसे उतार लो । यदि मेवा डालनी हो तो कसा हुआ गोला और साफ़ करी हुई किशमिश धोकर डाल दो ।

मूँग की पिठ्ठी का हल्ला

मूँग की आधा सेर साफ़ दाल पानी में भिगो दो । जब छिलके छूटने लगे तब इतनी साफ़ धोओ कि छिलका एक भी न रहे । फिर उसका पानी सब निकालकर सिलबट्टे से पीस लो । कढ़ाई में धी और यह पिठ्ठी डालकर आग पर रखो । आग मंदी रहे । इसे पलटे से चलाना चाहिये, क्योंकि यह पिठ्ठी जब तक सुनने पर नहीं आती कढ़ाई में लगती बहुत है । उसे धीरे-धीरे खुरचते जाना चाहिये । जब पिठ्ठी बादामी रंग की होकर खिल जावे तब समझो कि यह सुन गई है । फिर उममें थोड़ा पानी डालकर और डेढ़ पाव शकर डाल कर थोड़ा चलाओ । जब पानी घुल जावे और हल्लप की तरह हो जावे तब उतार लो और मेवा केसर डालकर खाने के काम में लाओ । यह स्वादिष्ट होता है और बढ़िया समझा जाता है । कोई कोई खोवा भी भूनकर मिलाते हैं ।

गाजर का हल्ला

गाजर को छील कर धो डालो । उसको धियाकस से कस लो और अन्दर का फड़ा भाग जिसको नैड़ा कहते हैं निकाल कर फेंक दो या गाजर की फाँक काट कर नैड़ा निकाल दो फिर बारीक बारीक काट लो । फिर तैयार की हुई सेर भर गाजर के लिए चार सेर घिना पानी मिला-दूध लो । गाजर और दूध



को आग पर रखो । पकते पकते वह गाढ़ा हो जावेगा । उसे फरछी से चलाती जाओ, जिसमें कढ़ाई में लग कर जल न जावे । दूध का खोआ हो जावेगा, और गाजर उसमें मिल जावेगी । उसमें पाव भर घी डाल कर भूनो । अब भूनते भूनते रंग-बदल जावे और सुगंध आने लगे और खोआ मिली गाजर का रसा रसा खिल जावे तब उतार लो । तीन पाव शकर की साधारण चाशनी बना कर वह उसमें डाल कर मिला दो । मेवा, केसर, इलायची डाल कर मिला दो । इसी में निम्न लिखित परियतन और हो सकते हैं :

( १ )—चाशनी यदि गोली की करली जावे तो उसकी बर्फी जमा देते हैं, और बर्क लगा कर काट कर बर्फी की मूर्ति काम में लाते हैं ।

( २ )—यदि इस प्रकार तैयार किये हुये गाजर और दूध के भूने खोये के मिश्रण में सूखी शकर मिला दी जावे तो लड्डू बौंधे जा सकते हैं । इस मूर्ति गाजर के लड्डू तैयार हो गये ।

( ३ )—उपरोक्त गाजर के हलुवे के भून जाने के बाद हलुवा की मूर्ति जरामा पानी और शकर मिला कर आम पर चला कर हलुवा तैयार किया जा सकता है । फिर चाशनी बनाने की आवश्यकता नहीं रहती ।

( ४ )—कुछ लोग गाजर में आरम में कम दूध डाल कर सिंभा लेते हैं और बाद में अलग से खोआ मिला कर भूनते हैं ।

( ५ )—कोई कोई गाजर को पानी में उबाल कर गल जाने

पर पानी निकालकर फेंक देते हैं और गाजरको खोए के साथ भून कर शकर ढालकर उपरोक्त विधि से हलुआ आदि बनाते हैं। कोई कोई खोआ भी नहीं ढालते। पानी में उबली गाजर को पानी से निकाल कर और घी ढाल कर भून लेते हैं और शकर मेवा ढाल कर हलुआ आदि बना लेते हैं। परंतु पानी की उबली गाजर का सब संभव निकल जाता है। सूखस रह जाता है। यह गुणकारी नहीं होता। खोये की गुलाबजामुन और फटे दूध के रसगुल्ला में जो अन्तर होता है वही पानी के और दूध के हलुवे में होता है।

### लौकी का हलुआ

लौकी को छील कर घों ढालो और उसे घियाकस से इस प्रकार कसो कि उसके बीज न मिरने पावें। बीच का गूदा और बीज फेंक दो। कड़ाई में पाव भर लौकी के लच्छे और सेर भर दूध ढाल कर आग पर रखो। उमको चलाती रहो। जब दूध का बिल्कुल खोआ हो जाय तब उसमें तीन छटाक शकर मिला दो। थोड़ी देर चलाकर उतार लो और पिसे हुये इलायची दाने मिला कर तैयार करो। यदि बर्फी बनानी हो तो शकर ढाल कर आग पर थोड़ी देर और रख कर चलाती रहो, और उसे थाली में जमा दो। बर्क लगा कर ठण्डी होने पर बर्फी काट लो। यह लौकी की बर्फी हो जायगी।

### फद्दा का हलुआ

फद्दे को छील काट कर घों ढालो। फिर पत्तीली में पानी ढाल कर उसके मुँह पर कपड़ा बाँध दो और उस पर छिले

हुए कद् के टुकड़े रख कर तश्तरी से ढक दो और, आम पर रखो। जब कद् भाप से गल जावे तब उतार कर सिल बड़े से पीस लो। फिर हथेली से दबा कर निचोड़ डालो ताकि पानी सब निकल जावे। जितनी कद् की पिट्टी हो उसी के बराबर शकर ले कर एक तार की चाशनी बनाओ और उसमें वह कद् की पिट्टी डाल कर थोड़ी देर करछी से घोटो। जब पानी बिल्कुल न रहे और हलुवे जैसा हो जावे तब एक सेर कद् में चार माशे कैमर के हिसाब से कैमर पीस कर डालो और चलाती जाओ, जिसमें पानी घुस जावे। यह हलुआ स्वाद में अच्छा होता है। परन्तु यह ध्यान रहे कि कद् की पिट्टी का पानी सब निकल जावे नहीं तो हीफ रह जावेगी, इसी कारण केशर डालना बहुत जरूरी है। - १५०

### आलू का हलुआ

आलू उबाल लो और गल जाने पर उतार कर छील लो फिर सिल बड़े से पीस लो। कढ़ाई में घी डाल कर मदी आम पर रखो। आलू की पिट्टी घी की कढ़ाई में डाल दो और भून लो। यह कढ़ाई में लगता बहुत है। अता पलट से बराबर चलाते रहना चाहिये। जब कढ़ाई में लगना बन्द हो जावे और घी भी छोड़ दे तथा रंग बदल कर सुगन्ध आने लगे तब समझो कि भून गया है। आलू की पिट्टी को भूनने से पहले तैल लो। जितनी पिट्टी हो उसी के बराबर की शकर लेनी चाहिये। अब आलू की पिट्टी भून जावे तब अन्दाजन तिगुना पानी डाल कर बराबर चलाती रहो ताकि गुठले न पड़ें। जब घी छोड़ने लगे और पानी घुस जावे तब शकर

डाल कर कुछ देर घूल्हे पर और चलाओ । जब शकर अच्छी तरह मिल जावे तब उतार लो । यदि मेघा डालनी हो तो घह भी तैयार करके डाल दो । यह हल्लआ फलादार में भी सम्मिलित है ।

### तिल के लड्डू—गुड़ के

तिल को धोकर नितार लो जिससे ककड़ पानी में नीचे बैठ जायें और सुखाकर ध्यान फटककर साफ कर लो । तिल चाहे काला हो या सफेद । साफ करने के बाद कड़ाई में डालकर मदी २ आग से भून लो फिर सेर भर तिल हो तो तीन पाय गुड़ की चाशनी बनाकर तिल डाल दो और पानी हाथ में चुपड़ती जाओ और लड्डू बाँधती जाओ । हाथ में पाना चुपड़ने से दो लाभ होंगे एक तो हाथ नहीं अलेमा दूसरे हाथ में तिल नहीं छिपकेमा । यह लड्डू मरम गरम ही बाँधे जाते हैं ठंडा हो जाने पर नहीं बाँधते ।

### तिल के लड्डू—बूरा के

सफेद घुली तिल्ली बाजार से मगा लो और सेर भर तिल्ली हो तो सेर भर शकर की चाशनी बनाओ और आध सेर खोया भूनकर डालो । पिस्ते काटकर डालो और भूनकर तिल्ली चाशनी मिलाकर हाथ में पानी चुपड़ कर गरम गरम तिल्ली के लड्डू बाँधती जाओ ।

### तिलकुट

सेर भर घुले तिल को हमाम दस्ते से फूट लो और फिर तीन पाय गुड़ डालकर फिर फूटो ताकि गुड़ तिल का एकजी

होशियार । छुट जाने पर निकालकर बतन में रख लो और खाने के काम में लाओ ।

### आटे के लड्डू ( शकर के )

आटे के बराबर घी लेकर हलए के समान ही बादामी रंग का भून लो । आग मंदी रखो । आग पर से उतार कर बराबर की शकर मिला दो । इच्छा अनुकूल मेवा इलायची मिला दो और लड्डू बाँधकर रख लो ।

### आटे के लड्डू ( गुड़ के )

उपरोक्त माँति से आटे को भूनकर आटे से आधा गुड़ फोड़कर उसमें मिला दो । बहुत मंदी आग पर रखकर ही गुड़ मिलाओ ताकि गुड़ गलकर आटे में मिल जावे । फिर लड्डू बाँध लो ।

### आटे के लड्डू ( गुड़ के )—दूसरी विधि

आटे को पजीरी की माँति थोड़े घी में भून लो । फिर दूसरी कड़ाई में जितना घी डालना हो उतना लेकर उसमें आटे से आधा गुड़ फोड़कर डालो और मंदी आग पर रखो । जब गुड़ घी में पिलकल मिल जावे तब यह सेका हुआ आटा अथवा कसार उसमें मिलाकर लड्डू बाँध लो । गुड़ डालकर लड्डू जाड़े में ही बनाते हैं क्योंकि गुड़ गरम होता है ।

### बेसन के लड्डू

बेसन को बराबर का घी डालकर मंदी आग पर भून लो ।

ज्यादा भूने वेसन के लड्डू स्वादिष्ट होते हैं । घरावर की शकर मिलाकर मेवा इलायची डालकर लड्डू बाँध लो ।

सूजी के लड्डू

सूजी को भी उपरोक्त विधि से धी डालकर भून लो और घरावर की शकर मिलाकर लड्डू बाँध लो । मेवा आदि इच्छा अनुसार डाली जा सकती है ।

लड्डू आटे में वेसन मिलाकर

आटा और वेसन घरावर लेकर मिला लो और धी में भून लो । जब सुगंध आने लगे और रंग बदल जावे तब उतार लो और घरावर की शकर मिलाकर लड्डू बाँध लो ।

लड्डू घूरमा के

अच्छा मोयन डालकर जरा कड़ा आटा सान लो फिर उसकी मोटी मोटी पूरी या पराठे बना लो । इनको गरम गरम ही इमाम दस्ते में कूटकर एकमार करलो और लोहे या पीतल की चलनी से चाल लो ताकि सब एकमार हो जावे । फिर कड़ाई में थोड़ा धी डालकर मदी आग पर इसे भूनो, फिर घरावर की शकर अथवा आधा गुड़ डालकर लड्डू बाँध लो । मेवा और खुशबू जो डालना चाहो डाल दो ।

यदि लड्डू न बनाने हों तो वेमे ही भूनकर शकर मिलाकर घूरमा को खाने के काम में लाओ ।

लड्डू भूने भूँग के

बड़े बड़े भूँग लेकर उन्हें माड़ में सुनवालो, और फिर साफ

करलो ताकि धालू आदि कूड़ा जो उसमें हो सब साफ हो जावे । चक्की से दाल दलकर उसके छिलके फटककर निकाल दो और फिर साफ दाल को चक्की से पीसकर उसका आटा तैयार कर लो । उसमें घी गरम करके डाल दो और घरावर की शक्कर मिला कर उसके लड्डू बाँध लो । यह लड्डू ताकत बहुत करते हैं ।

### मूँग की पिठ्ठी के लड्डू

मूँग की दाल को भिगोदो, जब छिलका उतरने लगे तब उसे ऐसा साफ धोओ कि छिलके सब अलग हो जावें । साफ दाल को चलनी टेढ़ी करके उसमें रख दो ताकि उसका पानी सब निकल जावे । फिर सिलपट्टे से उसे धारीक पीस लो । कढ़ाई में घी और यह पिठ्ठी डालकर मंदी आग पर भूनो । चखाने के लिये पलटा अच्छा होता है, क्योंकि यह पिठ्ठी कढ़ाई में लगती बहुत है । उसको घरावर छुड़ाती जाओ नहीं तो जल जाती है । जब रंग बादामी हो जावे और सुगंध आन लगे, और कढ़ाई में न लगे तब पिठ्ठी को घुना समझना चाहिये । तब उसमें आध सेर दाल की पिठ्ठी से डेढ़पाय शक्कर, इलायची के पिसे दाने, मेवा आदि डाल और मिलाकर लड्डू बाँध लो ।

### उर्द की पिठ्ठी के लड्डू

उर्द की दाल भिगोकर धो डालो और छिलके निकालकर फेक दो । दाल को सिलपट्टे पर धारीक पीस लो । दाल में पानी न रहने पावे । फिर घरावर का घी डालकर उपरोक्त विधि से

पिट्ठी को भूनो । फिर आध सेर दाल की पिट्ठी में डेढ़ पात्र शक्कर डालो और मेवा इलायची डालकर लड्डू बाँध लो ।

लड्डू उर्द के आटे के

उर्द की धुली दाल लेकर चक्की में घारीक पिसवा लो । उर्द के आटे को धाँस कहते हैं । उसको घी में आटे की भाँति भून लो । धुन जाने पर बराबर की शक्कर मेवा इलायची आदि मिला करे लड्डू बाँध लो ।

नुखती के लड्डू

सेर भर ताजा घारीक पिसा हुआ बेसन घोलकर हाथ से खूब फेंट लो । किसी बर्तन में थोड़ा पानी लो, उसमें एक छोटी पकौड़ी डालकर देखो । यदि वह पानी पर उतराने लगे तो समझो कि बेसन तैयार हो गया, और यदि वह पानी के नीचे बैठ जावे तो और फेंटना चाहिये । कड़ाई में घी डालकर आग पर रखो । आम बहुत तेज नहीं होनी चाहिये । नुखती बनाने की मोटे छेद की पौनी होती है । उसको कड़ाई पर रखकर और बेसन डालकर ठोंकती जाओ, ताकि नुखती कड़ाई में गिरती जावे । उसे दूसरी पौनी या लोहे की सीक से उलट पलट करती जाओ । कड़ाई में नुखती इसनी ही गिरे कि घी में उतराती रहें, नहीं तो वह फूलेगी नहीं । बेसन का घोल यदि पतला हो जाता है तो नुखती लम्बी या चपटी हो जाती है । तीन सेर शक्कर की चाशनी बनाकर रख लो । नुखती सिक जाने पर निकाल निकाल कर उस चाशनी में डालती जाओ । घी साथ में न जाने पावे गरम नुखती चाशनी में



ढालने से ठीक से रस भर जाता है । कुछ लोग चाशनी में खाने का पीला रंग ढाल देते हैं । चाशनी में केवड़ा या गुलाबजल भी ढालते हैं । कटे हुए पिस्ते और किशमिश तथा इलायची के दाने ढालकर लड्डू घोंघ लेते हैं । कुछ लोग साबत कालीमिचं ढालना भी पसंद करते हैं ।

### लड्डू हरे चने के

हरे चने लेकर छील लो । उनको धोकर सिलघट्टे पर भारीक पीस लो । घी में भूनकर शकर मिलाकर लड्डू घोंघ लो ।

॥

### पूरन पोली

पावभर चने की दाल को धीन साफ़ करके और धोकर सेर भर दूध में पकाओ । उसको चलाती रहो, जब तक दूध का खोआ न हो जावे । यह दाल पतीली में नीचे लग जाती है । फिर उतार कर सिल घट्टे से भारीक पीस लो । यह पिट्टी कड़ाई में ढालकर और पावभर शकर ढालकर आग पर रखो और चलाती रहो जब तक शकर का पानी न सूख जावे, फिर उतार लो । उसमें भारीक कटे हुए पिस्ते और पिमी इलायची मिला दो । थोड़ा मैदा दूध से सान लो । छोटी छोटी लोई लेकर पतली घेलो और यह तैयार पिट्टी भर कर फिर लोई कर लो और घेल लो । तब पर घी लगाकर पराठे की भाँति सेको । इसमें मैदा की परत बहुत पतली होती है, अतः मदी आग से सेकना चाहिये । इसको बर्फ लगाकर या चैसे ही खाने के काम में लाओ । यह एक प्रकार की

मिठाई है जो महाराष्ट्र में बहुत बनाई जाती है और बहुत स्वादिष्ट होती है ।

### गुलाब जामुन

सेर भर ऐसा चिकमा खोआ लो जो अँगुली और अंगूठे से मीजने पर आटे की तरह पिस जावे, रवादार न हो और घी निकला हुआ भी न हो । इसमें पावभर मैदा और आधा पाव दही डालकर आटे की भाँति गूँध लो, जिससे सब एकसार हो जावे । इसकी छोटी छोटी लोई लम्बी या गोल गुलाब जामन की भाँति बनाकर रखती जाओ । ढाई सेर शकर की चाशनी बनाकर एक छोटी अगीठी में थोड़े से जलते कोयले डालकर चाशनी का घर्तन उस पर रक्खा रहने दो ताकि चाशनी गरम रहे । कड़ाई में घी डालकर गरम होने पर गुलाब जामन उसमें डालकर और उलट पलटकर सेकती जाओ, और लाल हो जाने पर उतार कर चाशनी में डालो । उसके साथ घी न जाने पावे । इस प्रकार उसमें आवश्यकतानुसार रस भर जावेगा । गुलाबजामन अधिक सिकी अच्छी होती है परन्तु यह ध्यान रहे कि जलने न पावे ।

### जलेबी

सेर भर मैदा में आठ तोला दही और चार तोला घी मिला कर घोल लो और मथ लो । फिर खमीर तयार होने के लिये, घड़े या हॉडी में भर दो । जाड़े में तीसरे दिन खमीर तयार होता है और जेठ बैसाख के दिनों में एक दिन में ही तयार हो जाता है । जब खमीर तयार हो जाव तब तब में घी डाल कर आग पर रक्खो

### दूसरी विधि घेसन की बर्फी

सेर भर घेसन में तीन छटाक भँस का दूध धरापर एक सार हाथ से मिला दो और उस घेसन को इक्का करके जमा दो और ढक दो। २-३ घंटे बाद उसमें दाना पड़ जावेगा। उसे चलनी से चाल लो और घी में भून कर उपरोक्त विधि से ही बर्फी बना लो।

### दूध की रोटी

यह रोटी मैदा की बनाई जाती है और दूध की रोटी कहलाती है। परन्तु दूध इसमें डाला नहीं जाता है। पाव भर मैदा में पाव भर घी और पाव शकर मिला कर सान लो। इसमें पानी नहीं डालने हैं आधी छटाक भर के लममम की लोई लेकर उल्टी थाली पर गोल गोल रोटी के समान हाथ में धपेड़ कर रोटी बना दो और चाँदी के बर्तन लगा दो। भिगो कर छीले हुए पिस्ते भी महीन काट कर उसमें छिड़क कर चिपका दो। कोयले की आँगठी में मदी आग पर वह थाली रोटी सहित रखदो। जब जानो कि रोटी मिक गई है तब उतार लो। इसमें अन्दाज की बहुत जरूरत है ताकि जलने न पावे। बौड़े बर्तन में पानी भर कर थाली उस पर रखदो ताकि ठण्डी हो जावे। ठण्डी होने पर रोटी को बलटे से उतार लो।

### आलू के मीठे लन्छे

बड़े बड़े सेर भर आलू लेकर उनको घीयाफस से फम लो या चाक से महीन काटकर पानी में डालदो। एक गोला छीलकर फमलो। चांदाम की मीमी छटाक भर। भिगोकर छीलकर काटलो। छटाक भर चिरींजी भिगोकर मसल

कर धोकर रखो । आधी छटाँक पिस्ते मिगोकर छीलकर काटो । ढेढ़ छटाँक किशमिश धो धीनकर साफ़ करलो । उबलते हुए पानी में बह फटे हुए आखू डालकर ढक दो । दो तीन मिनट में बह कुछ गल जावेग, उसको उतार कर बलनी में रख दो ताकि सब पानी निफल जावे । एक चौड़ी पतीली लेकर उसमें आखू मेवा और शक्कर की दो तीन एक के बाद एक तह लगा दो । आधी छटाँक दूध में केसर घोलकर उसमें डाल दो । उसे बहुत मदी आम पर रखो । ऊपर से तश्तरी ढक दो और उस पर भी जलते हुए कुछ कोयले डाल दो । १० मिनट के बाद उतार लो और लोहे की सींक से उसे चला दो ताकि केसर ठीक से मिल जावे । यह खाने में बहुत स्वादिष्ट होता है । फलाहार में भी इसे सम्मिलित कर सकते हैं ।

### नुखतीदाने

पाव भर ताजा बारीक बिसाहुआ बेसन घोलकर हाथ से खूब फेंट लो । किसी बर्तन में थोड़ा पानी लो । उसमें एक छोटी पकौड़ी डालकर देखो यदि वह पानी पर उतराने लगे तो समझो बेसन तैयार हो गया और यदि नीचे बैठ जावे तो और फेंटना चाहिये । कढ़ाई में घी डालकर आग पर रखो । आग बहुत तेज नहीं होनी चाहिये । नुखती बनाने की मोटे छेद की पौनी होती है उसको कढ़ाई पर रखो और बेसन डालकर ठोकती जाओ ताकि नुखती कढ़ाई में गिरती जायें । उसे दूसरी पौनी से या लोहे की सींक से उछट पुलट कर सेफ लो और पौनी से घी निचोड़कर

निकाल लो । कढ़ाई में नुखती इतनी ही गिरे कि घी में उतराधी रहे नहीं तो यह फूलेगी नहीं । घेमन का घोल यदि पतला हो जाता है तो नुखती लम्बी या चपटी हो जाती है । तीन पाव शकर की चाशनी बना लो और सिकी हुई नुखती चाशनी में डालती जाओ । मरम नुखती मरम चाशनी में डालने से रस अच्छी तरह भर जाता है । कुछ लोग चाशनी में खाने का पीला रंग भी डालते हैं नुखती दानों में केसरड़ा या गुलाब जल भी डालते हैं । नुखती कोई कोई गीली पसद करते हैं कोई कोई आग पर रखकर चाशनी का पानी सुखा लेते हैं ।

### पंचामृत या चरणामृत

पंचामृत में पाँच चीजें मिलाई जाती हैं । कच्चा दूध यदि सेर भर हो तो पाव भर दही और आधा सेर पानी तथा एक माशा शहद और एक घूँद घी ये पाँचों चीजें मिलाकर पंचामृत तैयार हो जावे तब रुचि अनुसार शक्कर मिला दो ।

### केशर बादाम का दूध

— दूध में एक उवाल आने पर सेर भर दूध में छटाँक भर बादाम भिगोकर छील-पीसकर डाल दो और केशर अदज से इतनी पीसकर डालो कि दूध का रंग पीला हो जावे केशर बादाम शक्कर डालने के बाद दो चार उफान आ जाने पर उतार लो और ठंडा करके पीने के काम में लाओ यह दूध स्वादिष्ट हो जाता है और जाड़े के दिनों में गुणकारक भी होता है ।

### घासूँदी

घासूँदी दूध की घनाई जाती है। सेर भर दूध लेकर उसे मदी आग पर औटाओ। यह ध्यान रहे कि यह जलने न पावे, या कढ़ाई में नीचे न लम जावे। पिस्ते भिगोकर छील काटकर तयार कर लो। केसर इतनी घोटकर रखो जिसके डालने से दूध का रंग कढ़ी जैसा हो जावे। जब दूध औटकर आधा रह जावे तब डेढ़ छटाक शक्कर और केशर डालकर मिला दो और एक दो उबाल आने पर उतार लो, फिर कटे हुए पिस्ते डाल दो और खाने के काम में लाओ। इसकी एक प्रकार से केशर मेवा की खीर समझो।

### रबड़ी

दूध को कढ़ाई में डालकर आग पर रख दो। आग मदी रखो। सेर भर दूध में डेढ़ छटाक शक्कर डाल दो। फिर जैसे जैसे दूध में उबाल आवे उसको तथा मलाई को करछी से कढ़ाई के किनारों पर लगाती जाओ। जब दूध का केवल आठवां हिस्सा रह जावे और सब किनारे लग जावे तब उतार लो। चारों ओर से करछी से छन्धे सुरच कर बचे दूध में डाल दो जरा सा केवड़ा या गुलाब अल ठण्डा होने पर डाल दो।

### पेहे

ताजा चिकना खोवा सेर भर लो ऐसा चिकना जो उँगली और अँगूठे के मलने से पिस जावे, रवा न हो। एक छटाक ताजा घी डालकर कढ़ाई की आग पर रखो। फिर खोवा डालकर मदी

आग पर ऐसा घोटो कि जलने न पाये । बराबर उसे चलाती रहो । फिर एक छटाफ घी और ढाल दो, जब खोए का रंग बादामी हो जावे तब आधा पाव शक्कर ढालकर मिला दो । फिर उतार लो । फिर चौदह छटाँक घृता ढालकर हाथ से मलकर मिला दो । बड़ी इलायची के दाने पीसकर मिला दो और छोटी छोटी लोई बनाकर हाथ से चपटा करके पेड़ा बना लो ।

### खोबे की बर्फी

सेर भर खोबा ऐसा धिकना लो जो उँगली और अँगूठे के मलने से पिस जावे और रखा न दिखार् पड़े । फिर उसे कड़ाई में ढालकर मदी आग पर भूनो । बराबर चलाती रहो जिमसे जल न जावे । जब बादामी रंग होने लगे तब तीन पाव शक्कर मिला कर उतार लो । थाली में इलायची के दाने पीसकर और पिस्ते छील काटकर फैला दो । उस पर यह शक्कर मिला खोया एकमार फैला दो । कुछ ठण्डा होने पर ऊपर से चाँदी के बर्क लगा दो और चाकू से बर्फी काट लो । बिल्कुल ठण्डा होने और कड़ा जमने पर बर्फी उतार लो ।

### खोबे की बर्फी—विधि दूसरी

कुछ लोग खोबे को बिना भूने ही बर्फी बनाते हैं । यह एक प्रकार का कलाबन्द हो जाता है जो गर्मी में सुबह से शाम तक खराब हो जाता है ।

इसमें खोए में शक्कर मिलाकर थाली में हाथ से जमा देते हैं और फिर चाकू से काटकर चर्फी बना लेते हैं। इसकी चर्फी कड़ी नहीं जमती है। इसका खोया रवादार होता है।

### पिस्ते की चर्फी

पायमर पिस्ते पानी में भिगो कर और यदि जल्दी हो तो उघाल कर छील लो और मिल बट्टे से पीस लो। इसे कढ़ाई में डालकर मदी आग पर ४-५ मिनट भूनो। अधिक भूनने से खराब हो जावेगा और रंग भी हरे से काला हो जावेगा। दूसरी कढ़ाई में आव सेर शक्कर में छटाँक भर पानी डालकर चाशनी बना लो। चाशनी गोली की होनी चाहिये। फिर वह पिसा हुआ पिस्ता मिलाकर थाली में जमा दो। कुछ ठंडा होने पर चाँदी के थर्क लगादो और चाकू से काटलो। जम जाने पर चर्फी अलग करलो।

### राष्ट्रीय चर्फी

खोवे की चर्फी पहली विधि से ही तैयार करलो और शक्कर मिला दो फिर नीचे पिस्ते की चर्फी की पतली तह लगा दो। जिसकी विधि ऊपर लिखी है उसके ऊपर सफेद खोए की तह लगादो और सबसे ऊपर केशर मिले पीले खोए की तह लगा दो। इस चर्फी का रंग राष्ट्रीय झण्डे का सा होता है इसलिए इसे राष्ट्रीय चर्फी कहते हैं। खोया आवश्यकता अनुसार लेकर भूनकर और शक्कर मिलाकर



तैयार करलो उसमें से आधा सफेद रहने दो और आधेमें केशर मिला कर पीला करलो और उपरोक्त विधि से राष्ट्रीय बर्फी तैयार करलो ।

### बादाम की बर्फी

पड़िया कामनी बादाम लो ताकि कड़वे न निकलें । मींगी निकाल कर भिरोदो, जब छिलका छूटने लगे सब छीलकर पीस डालो पिस्ते की बर्फी की भांति पाचमर मींगी के लिये आधसेर शकर की चाशनी गोली की बनालो । चाशनी में पिसी हुई बादाम की पिट्टी अच्छी तरह मिलादो और घाली में उसे जमादो कुछ ठण्डी होने पर बर्क लगाकर चाकू से बर्फी काटलो । कड़ी जमजाने पर बर्फी अलग कर लो । यदि कड़वे बादाम न हो तो वह बर्फी स्वाने में स्वादिष्ट और लामकारी होती है ।

### गोले की बर्फी

गोला कच्चा या सूखा लेकर उसका छिलका छील डालो, और उसे फस लो बहुत पारीक या जरा मोटा जैसी इच्छा हो । पाच भर कमे हुए गोले के लिये आधसेर शकर की चाशनी गोली की तयार कर लो । फिर कमा हुआ गोला उसमें डालकर मिला दो और घाली में जमादो । चाँदी के बर्क लगाकर चाकू से काटदो और ठण्डी होन पर बर्फी निकाल लो । पीली बनानी हों तो चाशनी में केसर घोटकर मिलादो ।

## चिरौंजी की चर्फी

पाव मर चिरौंजी को धीनकर साफ कर लो । आध सेर शक्कर की गोली की चाशनी बनाकर उसमें चिरौंजी मिलाकर थाली में जमा दो और चाकू से काट लो । ठंडी होने पर निकाल लो ।

## मू गफली की चर्फी

झुनी मू गफली को छीलकर दोनों छिलके निकाल दो और साफ कर लो । यदि मू गफली के दाने पावमर हों तो आधा सेर शक्कर की गोली की चाशनी बनाकर उसमें मू गफली के दाने मिला दो और थाली में जमा दो और चाकू से काट लो । ठण्डी होने पर निकाल लो ।



से घी निचोड़ कर उतार लो । इस प्रकार फीके गुना तैयार हो सके । यदि मीठे गुना बनाने हों तो सेर भर मैदा में छटाँक भर मोयन डालकर मिलादो पाव भर गुड़ पानी में घोलकर उससे मैदा सान लो और उपरोक्त विधि से गुने बनाकर तैयार कर लो ।

### मीठी और फीकी पूरी या टिकिया

सेर भर मैदा में आध पाव मीठे तेल का मोयन डालकर मिला दो पानी से फड़ा सान लो फिर छोटी छोटी लोई बनाकर पूरी की मौंति परन्तु जरा मोटी बेलो फिर किनारे पर दो दो गूँथन लगाकर रखती जाओ । कड़ाई में घी डालकर आग पर रखो घी गरम होने पर पूरी उसमें डालकर सेक लो सिक जाने पर पानी से घी निचोड़कर उतार लो यह तो फीकी पूरी पनी । यदि मीठी बनानी हों तो सेर भर मैदा में छटाँक भर मीठे तेल का मोयन डालकर मिलादो । पाव भर गुड़ पानी में घोलकर मैदा सान लो और उपरोक्त विधि से पूरी बनाकर तैयार कर लो ।

### फल मैदा के

सेर भर मैदा में आध पाव मीठे तेल का मोयन डालकर पानी से फड़ा सान लो और उपकी लोई बना लो और आध फी सी शक्कर बनाकर दोनों ओर से अगूठा और जँमली से दबा दो । इस प्रकार फल की शक्ल हो जावेगी । बीच बहुत मोटा न रहना चाहिये । छोटे या बड़े जैसे बनाने हों बनानाकर रखती जाओ, मीले कपड़े से

ढक दो । फिर कढ़ाई में घी डालकर आग पर रखवो और होने पर इन फलों को कढ़ाई में डालकर मन्दी आग पर सेको, सिकजाने पर पौनी से घी निचोड़ कर उतार लो । यह फीके ही बनाये जाते हैं ।

### सुहाल फीके

सेर भर मैदा में आध पाव मीठे तेल का मोयन डालो और पानी से कड़ा सान लो । फिर लोई बनाकर पूरी के घराघर बेल लो उनमें सीक से दो चार छेद कर दो । फिर कढ़ाई में घी डालकर आम पर रखवो और गरम हो जाने पर यह सुहाल सेक लो और पौनी से घी निचोड़कर उतार लो । यह नमकीन फीके दोनो तरह के बनते हैं, नमकीन आगे घता चुकी हैं यह फीके बताने हैं ।

### भाठ

सेर भर मैदा में पाव भर मीठे तेल का मोयन डाल दो फिर पानी डालकर कड़ा सान लो । पाव भर के अदाज की एक लोई बनाकर बेल लो । घी डालकर कढ़ाई को आम पर रखवो । आग मंदी रहे । घी गरम होने पर इसे उलट पलटकर खूब ऐसा सेको कि अन्दर तक सिक जावे, क्योंकि यह मोटा होता है । और खस्ता बनता है । फिर सिकने पर पौनी से घी निचोड़ कर उतार लो । यह फीके ही बनाये जाते हैं ।

## मँगौड़ी तोड़ना

जितनी मँगौड़ी बनानी हों अदाज से मूँग की दाल भिगो दो जब दाल भीग जावे तब सिलण्ड्रे से पीस लो और साथ में जरासा हींग भी अदाज का दालकर पीस लो । छालमिर्चा, धनिया, साँठ, गरम मसाला पिसा हुआ मिला दो और पानी अदाज से मिला दो और काफी मथो ताकि मँगौड़ी खस्ता बने फिर साफ चटाई पर या थालियों में धी चुपड़कर छोटी छोटी मँगौड़ी तोड़ दो और धूप में सुखा दो । जब सूख जायें तब उतारकर किसी बर्तन में ढककर रख दो ताकि चूहे खराब न करे और जब जितनी जरूरत हो निकालकर बना लो जैसा पहले बता चुकी हूँ ।

---

## अध्याय ६

### फलाहार

बहुत से ऐसे व्रत होते हैं जिसमें अन्न नहीं खाया जाता केवल फलाहार होता है। अब मैं उनका बनाना बताऊँगी।

खरबूजे की मींगी की बर्फी

विधि पहली

पाच भर खरबूजे की छिली मींगी को धीन फटककर साफ़ कर लो। फिर कड़ाई आग पर चढ़ाकर उसे भून लो, जब मींगी फूल जावे तब निकाल लो। चाच सेर शकर की गोली की चाशनी बनाकर मींगी मिलादो और थाली में जमा दो। चाकू से काट लो। ठंडी होने पर निकाल लो।

विधि दूसरी

खरबूजे की पाच भर छिली मींगी को धीन फटककर साफ़ कर लो। फिर कड़ाई को आग पर चढ़ाकर मींगी भून लो। जब वह फूल जावे तब उतार लो। और इमामदस्ते से कूट लो, ताकि यह पारीक हो जावे। फिर उपरोक्त विधि से चाशनी बनाकर उसमें मिलाकर बर्फी जमादो। इसमें चाँदी का बर्क लगाकर बर्फी काट लो और ठंडी होने पर अलग कर लो।

### मखाने की बर्फी

पाव भर मखाने लेकर धीन लो और एक-एक मखाना तोड़ कर देख लो कि उसके अन्दर कीड़ा तो नहीं है। साफ होने पर, धी कड़ाई में डालकर आग पर रखो। गरम होने पर मखाने उसमें तल कर निकाल लो। फिर उसमें थोड़ा पानी छिड़ककर, फिर तलने को कड़ाई में डालो। इसी प्रकार एक बार और कर लो। आपसो शक्कर की गोली की चाशनी बनाकर यह तले हुए मखाने मिला कर थाली में जमा दो और चाकू से काट लो ठण्डा होने पर निकाल लो।

तले हुए मखाने को कूटकर बर्फी जमाने से अधिक अच्छी होती है।

### रामदाने की बर्फी

पाव भर रामदाना लेकर साफ कर लो। कड़ाई आग पर रखो। कड़ाई गरम होने पर थोड़ा थोड़ा रामदाना कड़ाई में डालकर एक कपड़े से चलाती जाओ नहीं तो वह फूलकर उड़टेगा और सब फैल जावेगा। जब सुन जावे तब आधा सेर शक्कर की गोली की चाशनी बनाकर रामदाना मिला दो और थाली में जमा दो और चाकू से काट दो ठंडा होने पर निकाल लो।

### घुइयाँ यगी हुई

एक सेर मोटी मोटी गोख घुइयाँ लेकर छील डालो और पानी से खूब साफ धोकर उसके पतले कतले काट लो। जरा पानी मुखाने के लिये कपड़े पर फैला दो, फिर कड़ाई में धी डालकर

आग पर रखो । धी गरम होने पर घुइयों के षतलों को तल लो । तले हुए षकों से दुगनी शक्कर लेकर गोली की चाशनी बनाकर यह घुइयों के षर्क मिलाकर थाली में जमा दो और चाफू से काट दो ठण्डे होने पर उतार लो ।

### मखाने की खीर

सेर भर दूध में आधी छटाफ मखाने ढालते हैं । यों तो मखाने के षड़े टुकड़े करके भी ढालते हैं परन्तु यदि उनको साफ करके बारीक टुकड़े कर लिये जावें तो खीर अच्छी बनती है । खीर मदी आग से बनानी चाहिये । दूध में उबाल आने पर यह तयार मखाने ढाल दो, जब दूध और मखाने मिलाकर गाढ़े हो जावें तब उसमें आधा पाष शक्कर ढाल दो । दो तीन मिनट आग पर रहने के बाद उतार लो । केसर इलायची ढाल दो ।

### रामदाने की खीर

भुने हुए रामदाने को उफान आने के बाद दूध में ढाल दो । कुछ देर खदक आने पर शक्कर ढाल दो और एक उफान आजाने पर उतार लो ।

### रामदाना दही के साथ

भुने हुये रामदाने को शक्कर मिले दही के साथ खाते हैं यह खीर तथा लह्हू षर्फी आदि सबसे ज्यादा स्वादिष्ट लगता है ।

### रामदाने की पजीरी

रामदाने को साफ करके कड़ाई आग पर रखो । गरम हो



जाने पर थोड़ा थोड़ा रामदाना ढालकर कपड़े से चलाकर भून लो । रामदाना फूल जाने पर निकाल लो ।

जब सब रामदाना भून जावे तब चकी या सिल बट्टे से उसे घारीक पीस लो और बराबर की शकर मिलाकर खाने के काम में लाओ ।

### सिंघाड़े की पजीरी

सूखे सिंघाड़े बाजार में मिलते हैं । उन्हें लाकर धीन कर हमामदस्ते या चकी से घारीक पीस लो और चलनी से बह आटा ढाल लो । कढ़ाई में थोड़ा घी ढालकर आम पर रखलो, और वह सिंघाड़े का आटा ढालकर भूनो । करछी से चलाती रहो । जब सुगन्ध आने लगे और उसका रंग वादामी होने लगे तब उतार लो और पिसी हुई शकर या बूरा बराबर का लेकर मिला दो । पजीरी तयार हो गई ।

### घनिये की पजीरी

घनिया धीनकर साफ करलो और चकी से बहुत घारीक बिसया लो पिमने के बाद उसे चलनी से छान लो फिर कढ़ाई में घनिया ढालकर मन्दी आग पर कढ़ाई रखलो और करछी से चलाती जाओ जब भूनने की सुगन्ध आने लगे तब उतार लो और बराबर की शकर मिला दो । कुछ लोग घनिये को धीनकर साफ कर लेते हैं और साधुत को ही भून कर बिसया लेते हैं और शकर मिलाकर पंजीरी बना लेते हैं ।

## मीठी शकरकन्दी

शकरकन्दी को छीलकर कतले काट लो या छोटे टुकड़े कर लो और धो डालो । मदी आग पर पतीली में सेर भर कटी हुई शकरकन्दी और पात्र भर शकर डालकर ढक दो । थोड़ी देर में शकरकन्दी गल जायँगी और शकर की चाशनी तैयार होकर उसमें मिल जावेगी । इस प्रकार बन जाने पर पतीली उतार लो ।

### कूटू का आटा बनाने की विधि

कूटू का आटा घर में अच्छा तयार होता है बाजार में किर-किरा और काला सा आता है । यदि कूटू का आटा तयार करने की यह विधि है । कूटू मंगाकर चलनी से चाल लो ताकि छोटा कूड़ा और रेत निकल जावे । फिर कूटू को इस प्रकार धोओः—कूटू पानी में डालकर ऊपर ऊपर से निकालती जाओ मिट्टी ककड़ नीचे पानी में बैठ जावेंगे कूटू हल्का होने से ऊपर आ जावेगा । फिर धूप में सुखा दो । सुख जाने पर धीन लो शायद कोई अनाज या और कोई कूड़ा रह गया हो । फिर उसे चक्की से दलकर फटक लो, और चलनी से चालकर छिलके फेक दो । फिर उसका भारीक आटा पीस कर चाल लो और काम में लाओ ।

### कूटू के आटे की पूरी

कूटू के आटे को पानी से सान लो और परथन लमाकर पूरी बेलो । साधारण आटे की पूरी की भाँति कढ़ाई में घी डाल कर आग पर रखो और पूरियाँ बना लो ।

### कूट्र की पकौड़ी साधारण

कूट्र के आटे में नमक और काली मिर्च डालकर घेसन की पकौड़ी के घोल की भाँति पानी डालकर घोल तयार कर लो। कढ़ाई में घी डालकर आग पर रखलो गरम होने पर उसकी छोटी गोल पकौड़ी उसमें डालती जाओ करछी से उलट पलट कर उसे तल लो और तयार होने पर निकाल लो।

### कूट्र की पकौड़ी दहीदार

उपरोक्त प्रकार से पकौड़ी बनाकर उन्हें पानी में डालती जाओ। दही लेकर उसे मथ लो या किसी चलनी या फपड़े से चाल लो। फिर उसमें नमक, पिसी हुई कालीमिर्च, धुना पिसा जीरा डालकर मिला दो। पकौड़ी मीग जाने पर उस दही में डालकर खाने के काम में लाओ।

### कूट्र की पकौड़ी आलू डालकर

आलू छीलकर पतले कतले काट लो और पानी में खूब साफ धो लो। उपरोक्त विधि से कूट्र के आटे में नमक और पिसी हुई कालीमिर्च डालकर कुछ पतला घोल तैयार कर लो। फिर आलू के कतले उसमें डाल दो। कढ़ाई में घी डालकर आग पर रखलो। आग बहुत तेज न हो। आलू कूट्र के घोल में लपेट लपेटकर घी गरम होने पर डालती जाओ। करछी से उलट-पलटकर करारी सेक लो, और घन जाने पर उतार कर खाने के काम में लाओ।

### कूट के चीले

कूट के आटे में नमक और पिमी हुई कालीमिर्च डालकर पकौड़ी की माँति पानी डालकर घोल तैयार कर लो । आग पर तवा रखो, गरम होने पर उस पर घी लगा दो । फिर हाथ से घोल लेकर तवे पर डालो और उँमलियों से पतला फैला दो । चारों ओर करछी से घी टपका दो । सिकने पर पलटे से उतारकर उल्ट दो और घी लगादो, सिकने पर पलट दो और दूसरी ओर भी घी लगा दो । सिकने पर उतार लो । कूट का चीला तैयार हो गया ।

### कूट का पाटौड़ा

कूट के आटे में नमक डालकर उसे पकौड़ी से कुछ पतला घोल घोलकर पत्तीली में डाल दो और उसको आग पर रखो । उल्टे चमचे से बराबर चलाती रहो, नहीं तो गुठले पड़ने का डर रहता है । जब यह गाढ़ा पड़ जाये, खदबदाने लगे और पक जाये तब उतार लो । थाली में घी लगाकर उसे फैला दो ठण्डा होने पर यफ़ी-मी काट लो । दही को मथकर थोड़ा पानी डालकर घोल लो नमक, तथा झुना पिशा जीरा मिला दो और यह पाटौड़ा उसमें डालकर खाने के काम में लाओ ।

### कूट का हलुआ

कढ़ाई में घी डालकर आग पर रखो और कूट का आटा भी उसमें डाल दो । मदी आग रखो । करछी से चलाती जाओ

और उस आटे को भूनती जाओ, जब रंग पलटने लगे और मुनने की सुगंध आने लगे तब पानी डालकर मछी प्रकार उलटे चमचे से चलाओ और बराबर की शक्कर डाल दो । उसको मिलाकर घलाती रहो, और पानी सूख जाने पर उतार लो ।

### कूट्ट के परांठे

कूट्ट का आटा पानी से मान लो । बहुत कड़ा न होने पाये । फिर लोई बनाकर परथन लगाकर परांठे की भाँति बेल लो । तब को आम पर रक्खो । तब गरम होने पर उस पर घी लगादो और यह कूट्ट का परांठा साधारण गेहूँ के परांठे की भाँति घी लगाकर सेक लो और उतार लो ।

### सिंघाड़े के आटे की पूरी

गोश घुइयाँ मँगाकर उसे धोकर उबाल लो गल जाने पर उतारकर छील लो । पावमर सिंघाड़े के आट में उबली हुई पावमर घुइयाँ मिला दो । फिर जितने पानी की आवश्यकता हो डालकर उसको पूरी के आटे की भाँति मान लो । यह पूरी भी थोड़ा परथन लगाकर बेली जायेगी । कड़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो गरम होने पर पूरी तलकर उतार लो । बिना घुइयाँ के सिंघाड़े का आटा सानना भी मुश्किल है और लस नहोने के कारण पूरी भी नहीं बेली जा सकती ।

### सिंघाड़े का मीठा पाटोड़ा

पत्तीली में थोड़ा सा घी डालकर आग पर रक्खो, उसमें

सिंघाड़े का आटा ढालकर करछी से चलाकर उसे भूनो । पावभर आटे में तीन छटाक शक्कर के हिसाब से पानी में घोल लो । सिंघाड़े का आटा भुन जाने पर वह घोल ढालकर बराबर चलाती रहो, जब वह पककर गाढ़ा हो जावे तब उतार कर थाली में घी लगाकर जमा दो । ठण्डा होने पर बर्फी काट लो । यह मीठा पाटोड़ा तैयार हो गया ।

### सिंघाड़े का हल्लआ

कढ़ाई में घी तथा सिंघाड़े का आटा बराबर ढालकर आग पर रखो और करछी से चलाकर उसे भूनो । पावभर शक्कर में पानी ढालकर घोल तैयार कर लो । जब वह भुन जावे तब वह शर्बत उसमें ढाल दो और चलाती रहो । पानी खत्म जाने पर उतार लो । इच्छानुसार मेवा, इलायची ढालकर खाने के काम में लाओ ।

### सिंघाड़े का फीका पाटोड़ा

पतीली में थोड़ा-सा घी ढालकर आग पर रखो उसमें सिंघाड़े का आटा ढालकर करछी से चलाकर उसे भूनो । सिंघाड़े के आटे के भुन जाने पर अदार्ज का पानी ढालकर बराबर चलाती रहो जब वह पककर गाढ़ा हो जावे तब उतारकर थाली में घी घुबड़ कर पाटोड़ा जमा दो ठण्डा होने पर बर्फी काट लो यह फीका पाटोड़ा तैयार हो गया अब दही को मथकर इकसार कर लो और पिसी हुई फाली मिर्च तथा सेंधा नमक मिला दो और फीका पाटोड़ा दही के साथ खाओ ।

### नमकीन मखाने

मखानों को लेकर खूब साफ धीन लो और दो दो टुकड़े करके देख लो कि अन्दर कीड़े तो नहीं हैं। फिर कढ़ाई में धी डाल कर आग पर रखो और मखाने तलकर निकाल लो फिर पानी के छीटे देकर उनको दुबारा तलो एक बार फिर ऐसा ही करो इस प्रकार तलने से मखाने स्वस्ता हो जाते हैं फिर पिसी हुई काली मिर्च तथा पिसा हुआ सेंधा नमक मिला दो और खाने के काम में लाओ।

सिंघाड़े का साम

कच्चे सिंघाड़ों को छीलकर धो डालो फिर पतीली में धी डाल कर आग पर रखो और जीरा डाल दो। जब छौंक तैयार हो आवे तब सिंघाड़े के दो दो टुकड़े करके पतीली में डाल दो और सेंधा नमक, काली मिर्च पिसी हुई पतीली में डाल दो। रखाबी में पानी डालकर पतीली पर ढक दो। आग मंदी रहनी चाहिये। सिंघाड़े के मल जाने पर उतार लो। इच्छानुसार खूबी पिसी हुई खटाई भी डाल सकते हैं।

### अन्य फलाहारी साग

आलू घुइयाँ के साम ही जमादातर फलाहार के साथ खाये जाते हैं जिनमें सेंधा नमक, पिसी हुई काली मिर्च डाली जाती है। इसमें हल्दी तथा लाल मिर्च मिलाकूल नहीं पड़ती हैं। इसके बनाने की विधि साधारण सागों की भाँति ही है। खटाई डालने की इच्छा हो तो इमली, अमचूर, दही, नीयू आदि में से चाहे जिसकी डाल सकते हैं। यह खटाइयाँ सब फलाहार में सम्मिलित हैं।

## अध्याय ७

### अचार तथा मुरब्जे

#### कच्चे आम का तेल का अचार

आम ऐसे गहर लो जिन पर एक या दो मेह पेड़ पर पड़ गये हों। उनको धोकर ऊपर का नक्, चाक् से काटकर फेंक दो। फिर सरौते से काटकर चार छैं दुकड़े कर लो। गुठली निकालकर फेंक दो। कुछ लोग उस आम का ऐसा चौकीका करते हैं कि फाँकों को खुड़ा रहने देते हैं और उनमें मसाला भरकर अचार बनाते हैं, परन्तु हम प्रकार अचार तयार होने पर परसने के समय कठिनता होती है। पाँच सेर आम के लिये यह मसाला कूट पीस कर तयार कर लो:—नमक ढाई पाय, लाल मिर्चा ढाई छटाक, राई ढाई छटाक, हल्दी ढाई छटाक, धनियाँ पाँच छटाक, दाना मेथी पाँच छटाक, सोंफ पाँच छटाक। यह मसाला थोड़े से कढ़वे तेल में सान कर फटे आमों में भर दो या फाँकों में मिलाकर अनृतबान में भर दो। चार पाँच दिन धूप में रक्खा रहने दो फिर इतना तेल उसमें भर दो कि अचार से चार उँमल ऊपर रहे। महीने बीस दिन में जब तेल कुछ सूख जावे तब और डाल दो ताकि सूखा रह जाने से फफूँद न जावे। तेल ऊपर तक रहना



चाहिये । घड़िया कोल्हू का तेल मँगाना चाहिये । एक दो बार अमृतधान को इस प्रकार हिलावें कि अचार की फाँक या आग धुंधर उधर हो जावें । कुछ लोम तेल को औटाकर और ठण्डा करके डालते हैं ।

अचारों को निकालते समय हम बात का सदा ध्यान रखते कि गीले या अनाज की सुगन्ध के हाथ न लगने पावें । इसको साफ चम्मच भा कौंटे या लकड़ी के चमचे से निकालना चाहिये ।

### कच्चे आम का अचार बिना तेल का

ऐसे गद्दर आम लो जिन पर दो चार मेह पेड़ ही पर पड़ गये हों । आँधी को खूब धोकर ऊपर का नक्कू काटकर फेंक दो । फिर उसकी चार छै फाँक धीरे से काट लो, और गुठली निकाल कर फेंक दो, या उनको ऐसा काटो कि गुठली निकल जावें, परन्तु फाँकों एक में ही जुड़ी रहें । फिर यह मसाला कूट पीस कर मिला दो या भर दो । पाँच सेर आँधी में नमक ढाई पाव, छाल मिर्च ढाई छटाक, हल्दी ढाई छटाक, राई ढाई छटाक, धनिया पाँच छटाक, सौंफ पाँच छटाक, दाना मेथी पाँच छटाक शकर सवासेर यह सब मसाला मिलाकर आँधी में भरकर अमृतधान में डाल के ढक दो । आठ दस रोज धूप और ओस में रक्ता रहने दो जब बन जावे तब खाने के काम में लाओ । यह अचार बहुत घड़िया होता है ।

## कच्चे आम की छिली फाँको की नमकीन अचारी या कुट्टी

कच्चे आम को धोकर छील ढालो और फिर गुठली पर से फाँके उतार लो। सेर भर गूदे में आध पाव नमक डालकर धूप में रखदो। जब पानी छूट जावे तब दूसरे दिन पानी में से फाँके निकाल कर कपड़े पर धूप में सुखा दो। रात को फिर उसी पानी में ढाल दो। ऐसे दो तीन दिन करो फिर आधी छटाक पिर्मी हुई हल्दी और आधी छटाँक लालमिर्च उसमें मिलादो। उसे हिलाकर, दो तीन दिन और धूप में रखो। यह खट्टी अचारी तैयार होगी।

## कच्चे आम की मीठी अचारी-शकर की

कच्चे गूदेदार आम लेकर धो ढालो और छीलकर फाँके उतार लो, गुठली फेंक दो, और सेर भर फाँको में सेर भर शकर और छटाक भर नमक मिलाकर किसी पत्थर या चीनी की बड़ी कूँड़ी या चौड़े बर्तन में ढालकर धूप में रख दो। आठ-दस दिन तक धूप में रक्खा रहने दो, ताकि चाशनी पक जावे। अचार पर एक कपड़ा जरूर ठक दो ताकि धूल, मक्खी, चींटी आदि न गिरने पावें। चींटी से बचाने की बहुत आवश्यकता है। तैयार होने पर आधी छटाँक लाल मिर्च मिलाकर अमृतघान में ढाल दो। अमृतघान को ढककर उसके मुँह पर एक साफ कपड़ा बाँध देना चाहिये, ध्यान रहे कि अमृतघान के बाहर भीठा एक घूँद भी न दूफकने पावे।

### कच्चे आम की मीठी अचारी-गुड़ की

उपरोक्त विधि से फाँके और मसाला आदि तैयार कर लो और शक्कर के घदले बड़िया गुड़ फोड़ कर डालो । तैयार हो जाने पर एक-एक फाँक देखकर अमृतचान में भरों, और चाशनी को छान लो, ताकि गुड़ का जो कुछ कूड़ा हो निकल जावे ।

### कच्चे आम की फाँकों की मीठी अचारी-विधि दूसरी

उपरोक्त विधि से आम छीलकर फाँके तैयार कर लो और उसमें नमक हल्दी लगाकर रख दो । पानी छूट जाने पर तीसरे दिन किसी लकड़ी की टूँ या कठौए में कपड़ा फैलाकर उस पर इसे धूप में फैला दो ताकि पानी सब निकल जावे । तीन दिन इस प्रकार सूख जाने पर गुड़ अथवा शक्कर की चाशनी आग पर तैयार करो । सौँफ तथा घनियाँ को कड़ाई में भूनकर पीस लो फिर यह फाँके चाशनी में डालकर आग पर खूब पका लो । लालमिर्च पीसी हुई, घनियाँ तथा सौँफ मिला दो । ठण्डा होने पर अमृतचान में भरकर रख दो ।

### कच्चे आम के लच्छों की मीठी अच्चा

गूदेदार कच्चे आम लेकर धो डालो, और बाकू से छीलकर घीयाकस से कमकर लच्छे बना लो, गुठली फेंक दो । सेर भर लच्छों में सेर भर शक्कर अथवा तीन पाव गुड़ और छटाक भर नमक डालकर पत्थर या चीनी की कूँड़ी अथवा पयरी में भरकर धूप में रख दो और ऊपर से एक कपड़ा ढक दो । ताकि धूल, मक्खी

आदि कुछ न गिरें । चींटी भी न चढ़ने पावे । आठ दस दिन में सब चाशनी पक जावे तब आधी छटाक पिसी लालमिर्च मिला दो ।

कच्चे आम के लच्छों की मीठी अचारी—दूसरी विधि

उपरोक्त विधि से लच्छे तैयार करके उसमें नमक हल्दी लगा कर रख दो । तीसरे दिन एक कपड़े पर धूप में फैला दो, ताकि पानी सब निकल जावे । तीन दिन धूप में रखे रहने पर गुड़ या शक्कर की चाशनी तैयार करके यह लच्छे उसमें डालकर पकने दो । पक जाने पर उतार कर पिभी हुई लालमिर्च और इलायची मिला दो । सौंफ और धनिया को भून पीसकर मिला दो और ठण्डा होने पर अमृतवान में भर कर रख दो ।

घुखे अमचूर का अचार या गलका

अमचूर या जिसे आम की घुखी खटाई कहते हैं, सेर भर लेकर धीनकर उबाल लो । गल जाने पर उतार लो फाँकों को गलनी में डाल दो ताकि पानी सब निकल जावे फिर थोड़ा सा घी और हींग कड़ाई में डालकर आग पर रखो । हींग भुन जाने पर वह खटाई तीन सेर गुड़, और थोड़ा पानी उसमें डाल दो । धनिया आधी छटाक, सौंफ आधी छटाक, दाना मेंथी सवा तोला, लालमिर्च आधी छटाक, यह सब मसाला साफ करके, भूनकर कूट लो । और जब अमचूर और गुड़ पककर लिपटवाँ से हो जावें तब उपरोक्त मसाला मिला दो, और आग पर से उसे उतार लो । ठण्डा होने पर अमृतवान में भर दो । यह भी बहुत स्वादिष्ट बनता है ।

### गुरन्वा आम का

फच्चे आम गोल घाले ऐसे मँगारों जो, गूदेदार हों । उनको चाकू या छण से थोड़ा गोद लो । और पानी में डालकर उबाल लो । फाँकें बहुत अधिक न गलने पावे । फिर दो सेर फाँकों के लिये तीन सेर शकर के हिसाब से चाशनी बना लो जब चाशनी गाढ़ी होवे तब यह फाँकें उसमें डाल दो, उसके डालने से चाशनी पतली हो जावेगी । ३-४ मिनट पकने पर फाँकें निकाल लो और चाशनी फिर पकने दो, गाढ़ी होने पर फाँकें फिर डाल दो । इस प्रकार तीन बार करो और फिर उतार लो । ठण्डा होने पर थोड़ी सी केसर घोट कर डाल दो । गुरन्वा तयार हो गया ।

### नौरतन चटनी

एक सेर फच्चे आम लेकर धो डालो और छीलकर चाकू से गूदा उतार लो फिर मघा, साँभर नमक छटाँक छटाँक भर, घनिया १ तोला, बड़ी जायफल, जाविशी, और दालचीनी एक एक माशे, पोदीना डेढ़ तोला और अदरक छिली कटी आधी छटाँक डालकर चटनी पीस लो । फिर बादाम की मींगी एक तोला, पिस्ता छ माशे, किशमिश साफ की हुई और धुली हुई आध पाव इन सब को पोंछकर तनिक धी में भून लो आध पाव उमले और कटे छुहारे, आध सेर शकर की चाशनी करके सब चीज खूब मिला लो और उतार कर ठण्डी होने पर अमृतबान में भर दो ।

### सेब का मुरब्बा

सेर भर घड़ी सेब लेकर धो ढालो और छील लो । उसकी चार फाँक करके बीच का चीज वाला हिस्सा काट कर फेंक दो । कोई कोई मासत सेब का मुरब्बा बनाते हैं उसमें बीच का हिस्सा घुरा माखूम होता है । डेढ़ सेर शकर की चाशनी बनाकर उसमें यह सेब ढाल दो और पकने दो जब सेब मल जावे और चाशनी पक कर गाढ़ी हो जावे तब उतार लो और ठण्डा करके अमृतबान में भर दो ।

### आँवले का मुरब्बा

आँवले चैत के महीने में अच्छे होते हैं तब बड़े घड़े पके आँवले मँगावे यों तो माघ फाल्गुन में भी मुरब्बा ढालते हैं । आँवले ऐसे मँगावे जो पेड़ पर से तोड़े गये हो और जमीन पर अपने आप गिरकर चोट खाए हुए न हों । आँवले को दो दिन तक पानी में भीगा रहने दो फिर वह पानी फेंक दो और दूसरा पानी बदलकर उसमें थोड़ा चूना और वह आँवले ढाल दो । दो दिन इस प्रकार पड़ा रहने के बाद निकाल कर उन्हें चाकू या छुर से गोद ढालो और उबाल लो फिर सेर भर आँवले के लिये डेढ़ सेर शकर की चाशनी बनाओ और गाढ़ी बन जाने पर उसमें यह आँवले ढाल दो । उसके ढालने से चाशनी पतली हो जावेगी । अतः चार पाँच मिनट बाद आँवले निकाल लो और चाशनी पकने दो, जब यह फिर गाढ़ी हो जावे तब फिर आँवले ढाल दो । इस प्रकार तीन बार करो फिर पकने दो जब चाशनी

गाढ़ी हो आव, और जानों कि आँधले भीठे हो गये होंगे सब उतार लो । ठण्डा होने पर अमृतबान में भरकर रख दो । गर्मी के दिनों में चाँदी के बर्क के साथ लपेट कर खाने से बहुत लाभकारी होते है ।

### आलू का अचार

आलू को धोकर उबाल लो । गल जाने पर उतार कर छील लो । आलू बड़े हो तो चार, नहीं तो दो टुकड़े करके अमृतबान में डाल दो, आलू के ऊपर तक चार अँगुल पानी डाल दो, पिसी हुई इल्दी राई नमक और मिर्च डालकर मिला दो । सर्दी में तीन दिन धूप में रखो । खट्टा होने पर खाने के काम में लाओ ।

### गाजर का अचार

गाजर काली हो तो अच्छा है । उसके अचार का रंग अच्छा होता है । उनको छील डालो और काटकर बीच का नैड़ा निकाल दो । उबालकर पानी फेक दो । फिर पानी, पिसी हुई इल्दी, राई, नमक, तथा मिर्च डालकर धूप में रख दो । सर्दी में चौथे दिन तयार हो जावेगा ।

### सेम का अचार

सेम को लेकर धो डालो और उनके नक्कू तोड़कर बीच से चीग कर देग लो, कमी कमी इसमें कीड़ा भिजल आता है । फिर उबाल लो । गल जाने पर उतार लो पानी फेक दो अमृतबान में यह सेम, पानी, पिसा हुआ नमक, इल्दी, छाल मिर्च

राई भी ढाल दो । धूप में एक दो दिन रखो । खट्टा होने पर खाने के काम में लाओ ।

### लौकी का अचार

लौकी कच्ची लेकर धो ढालो और छीलकर मोटी फाँफें काट लो । उसे उबाल लो गल जाने पर उतार लो और चलनी में ढालकर ठण्डा कर लो ताकि पानी भी सब निकल जावे । फिर अमृतवान में भरकर पिथा हुआ नमक, हल्दी, लालमिर्च तथा राई साफ करके और पीसकर ढाल दो । पानी ऊपर तक ढाल दो, फिर धूप में रख दो । बिना धूप के रखे ही दो तीन दिन में तयार हो जाता है । इसको जल्दी ही खतम कर देना चाहिये नहीं तो सड़ जाता है ।

### लसोढ़े का अचार

लसोढ़े को साफ करके ऊपर का हथल आदि निकास दो, धोकर उबाल लो । इधर की तरफ लसोढ़े के बीज के अन्दर कीड़ा बड़ी जल्दी पड़ जाता है । अतः लसोढ़े जैसे ही चलने लगें तभी अचार ढाल देना चाहिये । लसोढ़े के गल जाने पर उतार लो और चलनी में ढालकर ठण्डा कर लो ताकि पानी भी सब निकल जावे । अमृतवान में लसोढ़े भर दो और सेर भर लसोढ़े में आध पोष नमक, आधी छटाँक हल्दी, आधी छटाँक लाल मिर्च और आधी छटाँक राई साफ करके और पीसकर ढाल दो । पानी इतना ढाल दो कि लसोढ़े के ऊपर तक आ जावे । धूप में रख दो, और तीसरे चौथे दिन खट्टा होने पर खाने के काम में लाओ ।



## हरी मिर्च का अचार

मोटी मोटी हरी मिर्च लेकर धो डालो, उनके नक्कू तोड़कर फेंक दो। एक पत्तीली में पानी गरम करके उतार लो और उसमें यह मिर्च तीन चार मिनट के लिये डाल कर निकाल लो। फिर ठण्डी करके पिसा हुआ नमक, इल्दी और राई तथा पानी डालकर रख दो। तीसरे दिन खट्टी होने पर खाने के काम में लाओ।

### हरी मिर्च का अचार—दूसरी विधि

हरी मिर्च ऐसी लो जो ताजा हो सड़ी या छली न हो। फिर उनको धीरे-धीरे उबलते हुए पानी में डालो और थोड़ी देर के लिये डक दो। फिर पानी में से निकालकर फरेरी कर लो ताकि पानी बिल्कुल न रहे। फिर इनके लिये यह मसाला तैयार करो सेर भर मिर्च में नमक आध पाव, धनिया आधी छटाँक, दाना मेथी सवा तोला, साँफ सवा तोला यह सब कूट पीसकर भर दो। ऊपर से कच्चा डोरा लपेट दो ताकि मसाला न निकले और अमृतबान म भरकर नीबू का रस इतना निचोड़ दो कि मिर्चों के ऊपर तक आ जावे या इतना ही अर्कनाना डाल दो।

### हरी मिर्च का अचार—तीसरी विधि

यदि मिर्च जल्दी तैयार करनी हो तो उपरोक्त विधि से गरम पानी में डालकर जोश दे लो, फिर ठण्डी और फरेरी करके नमक और नीबू का रस डाल दो। एक दिन में खट्टी होकर खाने के लायक तैयार हो जावेगी।

### चने का अचार

मोटे सफेद काबली चने लेकर उन्हें बीनकर पानी में भिंमो दो, दो दिन भीगने पर उसे पाँच छै पानी से धो ढालो फिर उनमें से ऊपर से मोटे चने निकाल कर कपड़े पर फैला दो और फरेरा होने पर उसमें नमक मिर्च हल्दी और राई मिलाकर रख दो । दूसरे दिन बढ़िया मरसों का तेल लेकर गरम कर लो और उतार कर ठण्डा होने दो । बिल्कुल ठण्डा होने पर चने में इतना ढाल दो कि उनके ऊपर दो अँगुल तक हो जावे । कमी-कमी धूप में रख दो, कुछ दिन में खट्टे होकर खाने लायक हो जावेंगे ।

### कटहर का अचार

मोटे बीज वाले सफेद कटहर को बाजार से छिलवा कटवा कर मँगवा लो । यदि बिना छिला कटा आवे तो हाथ में तेल या घी लगाकर तब छीलो काटो, नहीं तो हाथ में उसका दूध लग जाने से इतना चिपकना हो जाता है कि बड़ी मुश्किल से साफ होता है । कटहर के टुकड़ों को धोकर उबालने को आग पर रखो । गल जाने पर उतार लो और ढलिया या चलनी में पसा लो, जिससे पानी निकल जावे और कटहर टण्डा हो जावे । फिर उसके रेशे अलग कर दो और गूदा अलग कर दो । बीज को छीलकर उसका कड़ा छिलका निकाल दो, फिर उसके दो टुकड़े कर लो । रेशे ढालना चाहो तो मिला दो, नहीं तो अलग कर दो । कुछ लोग बिना इतनी सफाई किये कटहर के बड़े-बड़े टुकड़े

का ही अचार डाल देते हैं । इस तैयार किये हुए सेर भर कटहर में आध पाप नमक, आधी छटाँक हल्दी, आधी छटाँक लालमिर्च, आधी छटाँक राई साफ करके पीसकर कटहर में मिला कर अमृत घान में भर दो और घूप में रख दो । पानी भी डाल दो । तीसरे चौथे दिन खाने लायक हो जावेगा यदि अधिक दिन रखना हो तो पानी निकालकर, सरसों का बढ़िया तेल लेकर आँटा कर और ठण्डा करके डाल दो । कटहल के ऊपर तक तेल होना चाहिए । उसे हिलाकर कमी कमी घूप में रखती रहो ।

### करौंदी का अचार

करौंदों को लेकर खूप साफ धो डालो, साबुत ही या चीरकर नमक राई हल्दी मिर्च मिलाकर एक दो दिन रख दो, फिर उसमें बढ़िया सरसों का तेल डाल दो, जो करौंदो के ऊपर तक आ जावे । फिर हिलाकर कमी कमी घूप में रखती रहो ।

### टैटी का अचार

‘टैटी’ लेकर धो डालो, उसके टण्डल तोड़कर फेंक दो, और नमक, पानी डालकर दो तीन दिन घूप में रख दो । जब खट्टा होकर पीला रंग पड़ जावे तब सरसों का बढ़िया तेल लेकर उसमें डाल दो । कुछ दिन में खाने लायक हो जावेगी ।

### गाजर का अचार-तेल का

गाजर को लेकर धो डालो और छीलकर दो फाँक कर लो, बीच का नैड़ा निकालकर फेंक दो । फिर उनको उबाल लो, और

गल जाने पर उनको उतार कर चलनी में रख दो। ठण्डी होने पर भाजर को राई के अचार की भाँति ढाल दो। कुछ लोग नमक, हल्दी, मिच और पिप्पी हुई राई मिलाकर रख देते हैं पानी नहीं डालते। दो दिन में खट्टा होने पर, सरसों का बढ़िया तेल ढाल दो ऐसा अचार ठहर जाता है। यदि पानी का अचार ढाला हो तो खट्टा होने पर पानी से निकाल दो और तेल ढाल दो।

#### आलू का अचार तेल—का

आलू का राई का अचार ढाल दो। दो तीन दिन में जब खट्टा हो जावे तब पानी निकाल कर फेंक दो और कढ़वा तेल ढाल दो। यदि पानी न ढाला हो तो वैसे ही तेल ढाल दो।

#### सेम का अचार तेल का

सेम को साफ करके धो डालो और इतना उगालो कि भल जावे फिर पिप्पी हुआ नमक, हल्दी, लाल मिर्च तथा पिप्पी हुई राई मिलाकर रख दो। तीसरे दिन बढ़िया कढ़वा तेल ढाल दो। कभी कभी धूप में रखतो रहो कुछ दिन में तयार जावेगा।

#### लमोड़े का अचार तेल का

पूरय के लमोड़े की गुठलियों में प्राय कीड़े जल्दी हो जाते हैं। अतः शुरू मौसम में ही कच्चे लमोड़े अचार के लिये ले लेने चाहिये। उन्हें इतना उगाल लो कि गल जावे। इण्डल और टोपी तोड़कर फेंक दो। ठण्ठा करके नमक पिप्पी हुई राई, हल्दी और लाल मिर्च, तथा पानी लमोड़े में ढालकर अभृतवान में रख दो तीसरे दिन तयार हो जावेगा तीसरे दिन उसका पानी निकालकर

तेल ढाल दो और ऊपर तक भर दो ताकि तेल लसोढ़े के ऊपर तक रहे तेल औटाकर और ठण्डा करके भी ढाला जाता है यह अचार जल्दी ही तयार हो जावेगा और ठहरता भी है ।

### मटर का अचार

बड़ी और ताजा मटर लो और छील कर धो डालो । उसमें पिमा हुआ नमक, हल्दी, लाल मिर्च, तथा पिसी हुई राई मिला कर रख दो । दो दिन धूप में रखो, तीसरे दिन उसमें तेल ढाल दो । कुछ दिन में तयार हो जावेगा ।

### करेले का अचार

करेले को लेकर धो डालो और छीलकर बीच में से काटकर देख लो । ताकि कोई कीड़ा या सड़ा न हो । फिर उनको उबलते हुए पानी में पाँच मिनट पका रहने दो । उसमें थोड़ा नमक ढाल दो, फिर निकालकर अच्छी तरह निचोड़ लो । उबलते पानी में थोड़ी देर रखने से जोश लम जावेगा । करेला बिल्कुल गन्नेगा भी नहीं और कड़ा भी नहीं रहेगा । इसका मसाला, आम के तेल के अचार की भाँति ही होता है । नमक लाल मिर्च राई हल्दी, धनिया, साँफ, सब पीसकर मसाला तयार कर लो, फिर इसको थोड़े कढ़ने तेल में मिलाकर करेले में भर दो, और अमृतघान में भर कर रख दो । तीसरे दिन इतना तेल अमृतघान में भर दो कि करेले के ऊपर आजाने कमी कमी धूप में रखती रहो । अमृतघान को ऐसे हिला दो कि करेले हिल जावे । तेल बढ़िया हो । उसे औटाकर और ठण्डा करके भी ढाला जाता है ।

### परवल का अचार

अच्छे ताजा परवल लेकर उन्हें हल्का हल्का छील लो, फिर धोकर उबलते पानी में पाँच मिनट रखकर जोश दे लो और निकाल लो । ठण्डा होने पर उसमें उपरोक्त करेले के मसाले की मीति ही मसाला तयार करके परवल को बीच में से चीर चीर कर उसमें भरती जाओ । सब भर जाने पर अमृतघान में भरकर रख दो । तीसरे दिन बढ़िया कढ़वा तेल परवल के ऊपर तक भर दो । कमी कमी अमृतघान को घूप में रख दो और हिला दो । तेल औटाकर और ठण्डा करके भी डाला जाता है । इससे अचार अधिक दिन तक ठहर सकता है ।

### खरबूजे का अचार

खरबूजे कच्चे और छोटे लो उसको गरम उबलते पानी में हल्का सा जोश दे लो, फिर ठण्डा होने पर बीच में से काटकर बीज निकाल दो । उपरोक्त विधि से ही मसाला तयार करके मसाले को तेल में मिलाकर खरबूजे में भर दो । फिर अमृतघान में भरकर रख दो । तीसरे दिन कढ़वा तेल उसमें ऊपर तक भर दो । कमी कमी घूप में रखती रहो कुछ गल जाने पर और खट्टा होने पर खाने के काम में लाओ ।

### सिंघाड़े का अचार

कच्चे सिंघाड़े लेकर उसकी नोखें तोड़ डालो और गरम पानी में थोड़ा उबाल लो फिर छीलकर पिसा हुआ नमक और राई

लगाकर रख दो । तीसरे दिन कढ़वा तेल ढालकर धूप में रखलो खट्टा हो जाने पर खाने के काम में लाओ ।

### नीबू का अचार मीठा विधि पहली

सेर भर ताजा और रसदार नीबू लेकर धो डालो और दो फाँक करके अमृतघान के गुँद पर साफ कपड़ा लगाकर उस पर निचोड़ लो, ताँकि बीज मस रह जावे । और रस अन्दर चला जावे । नीबू में भी बीज न रहने शर्त नहीं तो सड़ जावेगा फिर उस निचोड़े हुए नीबू के टुकड़ों को भी अमृतघान में ढाल दो । और यह मसाला पीस कूट कर ढाल दो, नमक आध पाव, इल्दी आधी छटाक, लाल मिर्च आधी छटाक पावभर शकर भी ढाल कर मिला दो । पाँच—सात दिन तक उसको हिलावी रहो । महीने डेढ़ महीने में, अचार तयार हो जावेगा नीबू का अचार कार्तिक के महीने से पहले नहीं ढालना चाहिये, अन्यथा वह ठहरता नहीं है ।

### विधि दूसरी

सेर भर ताजा और रसदार नीबू लेकर धो डालो, और उमकी दो या चार फाँक कर लो या जुड़ा रहने दो । फिर उममें से चाकू की नोक से सब बीज निकालकर फेंक दो । पावभर शकर आध पाव नमक आधी छटाक पिसी हुई लाल मिर्च तीनों को मिला लो फिर नीबू की यदि फाँक करली हों तो मसाले में मिला दो, और यदि जुड़ी हुई हों, तो यह मसाला भर दो । और

अमृतघान में भरकर रख दो । शकर के कारण उसमें बानी छूट जावेगा । पाँच सात दिन तक नित्य हिलाती रहो । अचार तैयार हो जावे तब खाने के काम में लाओ ।

नीयू का अचार नमकीन—विधि पहली

नीयू के अचार में सबसे मुख्य बात यह है कि नीयू कार्तिक का अधिक ठहरता है, और मादों का कम । सेर भर नीयू लेकर घों डालो । एक साफ धुला और निचोड़ा हुआ कपड़ा अमृतघान के मुँह पर रख दो । नीयू काटकर निचोड़ती जाओ, ताकि बीज सब कपड़े में रह जावे और रस नीचे अमृतघान में जल जावे । नीयू में भी बीज एक भी न रहने पावे । जब सब नीयू का रस निकल जावे तब बीज फेंक दो और नीयू की निचोड़ी हुई फाँकें अमृतघान में डाल दो । आध पाय नमक कुटा पिसा और आधी छटाक कास्तीमिर्च कुटी पिसी डाल दो । अचार को ढक्कर रख दो और नित्य हिला दिया करो । महीने डेढ़ महीने में खाने लायक हो जावेगा ।

नीयू का नमकीन अचार—विधि दूसरी

सेर भर समदार नीयू लेकर घों डालो फिर उन्हें चार फाँक करलो या लुड़ा रहने दो, परन्तु बीज सब निकाल देने चाहिये । फिर उसको अमृतघान में डाल दो । उसमें आधापाय नमक, आधी छटाक हल्दी और आधी छटाक लाल मिर्च, सब पिसी कुटी बीजों डालकर मिला दो । सभी सभी हिला दिया करो । महीने भर में तैयार हो जावेगा ।



## अचार नारंगी का मीठा

नारंगी का अचार भी नीबू की भाँति मीठा और नमकीन दोनों प्रकार का होता है। छोटी नारंगियों को हज़ारा भी कहते हैं। यह नीबू से भी छोटी होती है, और गुच्छे में आती है। खाने में बहुत खट्टी होती है। इनको धोकर दो दो फाँक कर लो। फिर नमक, शर्करा और लालभिर्च पिमी हुई मिलाकर अमृतयान में भरकर रख दो। यह नीबू से जल्दी तैयार होता है।

## अचार नारंगी का नमकीन

नारंगियों को धोकर दो दो फाँक कर लो। नमक और कालीभिर्च पिमी हुई, अथवा, नमक हल्दी और लालभिर्च पिमी हुई डालो। इस अचार को रोज़ हिलाती रहो। जल्दी तैयार करना हो तो दो चार दिन धूप में रख दो।

## अदरक का अचार

अदरक को छीलकर कतले कर लो, और फिर घारीक काट कर धो डालो। फिर किसी पत्थर या शीशे के बर्तन में डालकर अन्दाज़े का नमक डालकर मिला दो। नीबू का इतना रस उसमें निचोड़ दो कि अदरक तर हो जावे। यह अचार एक घंटे में तैयार हो जाता है। इसे जल्दी ही खतम कर देना चाहिये, क्योंकि अधिक ठहरता नहीं है।

## छोटी हड का अचार

एक सेर ऐसी छोटी हड लो, जो न तो बहुत बड़ी हो न बहुत छोटी । इनको तीन दिन तक पानी में भिगोये रखो और पानी नित्य बदल दिया करो । फिर चौथे दिन पानी में से निकाल कर फरेरी कर लो । सेर भर नीबू का रस, पाँचो नमक तीन तीन तोला, भुना सुहागा एक तोला, गुलाबी सखी ६ तोला, जवा-खार नौ तोले, सौंठ, कलीमिर्च, पीपल एक एक तोला, दाल-चीनी ३ तोले, हींग ६ माशे, काला जीरा ६ तोले, सफ़ेद भुना जीरा नौ तोले, सौंफ, धनिया एक एक तोला, हलौंम ६ तोले, इनको साफ़ करके महीन कूट पीस छानकर नीबू के रस में मिलाकर हड में मिला दो । अमृतधान में भरकर घूप में रख दो । कुछ दिन में तैयार हो जावेगा । यह अचार पेट की तकलीफ़ के लिये बहुत अच्छा होता है ।

## अजवायन का अचार

अजवायन पाव भर लेकर भिगो दो और धोकर ककड़ मिट्टी साफ़ करलो फिर चलनी से चालकर बीन लो, और कपड़े पर घूप में सुखा दो । जब पानी सूख जावे तब आधी छटाक नमक और बड़ अजवायन अमृतधान में भरकर ऊपर से नीबू का रस इतना निचोड़ दो कि अजवायन रस में खूब भीग जावे । दो एक दिन उसे हिला दो जब रस सब सूख जावे, तब घूप में कपड़े पर सुखाकर रख लो जब यह सूख जावे तो अमृतधान में भरकर रखदो । इसके खाने से खाना हजम होता है । पेट में दर्द हो तो इसके खाने से लाभ होता है ।

### छोटी पीपल का अचार

पसारी के यहाँ से छोटी पीपल मँगाकर साफ़ कर लो और पावमर पीपल और पिसा हुआ आनी छटाक नमक अमृतबान में डालकर ऊपर से नीचू का रस इतना निचोड़ दो जिसमें पीपल भीग जावे और दो एक दिन उसे हिला दो । जब रस सूख जावे तब धूप में कपड़े पर सुखा लो और अमृतबान में भरकर रख लो । यह भी खाना हजम करती है और इसके खाने से भूख लगती है, खाने में यह स्यादिष्ट भी होती है ।

### करँदि का मुरब्बा

करँदि को धोकर दो फाँक करलो । फिर बराबर की शकर लेकर उसकी गाढ़ी चाशनी बना लो । तीन तार की चाशनी बन जाने पर उसमें वह करँदि डाल दो और आग पर ही रहने दो । तीन चार मिनट में चाशनी पतली हो जावेगी । करँदि को निकाल लो और चाशनी पकने दो । चाशनी गाढ़ी होने पर फिर करँदि डाल दो । इस प्रकार तीन बार करो फिर उतार लो । ठण्डा होने पर अमृतबान में भरकर रख दो चाहे तो जरासी केसर उममें डाल दो । एक कपड़ा अमृतबान के मुँह पर बाँध दो ताकि चींटो न चढ़ने पावे ।

### रसमरी का मुरब्बा

पीली पीली (हरी न हो) रसमरी को लेकर छील लो और धो डालो । बराबर की शकर लेकर उसकी चाशनी बनालो । चाशनी पक जाने पर रसमरी उममें डाल दो ।

## अध्याय ८

### जच्चा का खाना

गोला भींगी मखाने भी जच्चा के खाने में शामिल हैं परन्तु उनकी विधि आगे बता चुकी हैं। अब मैं कुछ ऐसे खाने बताती हूँ जो जच्चा के लिये ही बनते हैं।

#### हरीरा बादाम का

बादाम फोड़कर पानी में भिगोदो, और भीग जाने पर छील लो। फिर सिलबड़े से खूब बारीक पीस लो और पोस्त के दाने जिसे खसखस भी कहते हैं साफ करके खूब बारीक पीस लो और पानी से घोलकर दूध जैसा बनालो। फिर पत्तीली में घी डालकर हौंग का छौंक तयार कर लो और पिसे घुले बादाम आदि जो तैयार करके रखते हैं शकर मिलाकर छौंक दो। दो चार उफान आने पर उतार लो। बाढ़े के दिनों में हरीरा पीवे तो केसर भी घोटकर डाल दो। मरमी में न डालो, क्योंकि केसर बहुत गरम होती है। कोई कोई इसमें पिस्ते भी भिगो, छील और पीसकर डालते हैं।

## सौंठ के लड्डू

सौंठ को चारीक कुट छान लो ताकि उसके तिनके सब निकल जावें। सौंठ बाजार में दो प्रकार की मिलती है। एक में तिनके कम होते हैं और दूसरी में अधिक। चढ़ियावाली लेनी चाहिये। जब सौंठ कुट छनकर तयार हो जावे, तब बराबर का घी और दुगुनी शकर डाल दो। बादाम पिस्ते भी छीलकर डाल दो और लड्डू ढाँच लो।

### सौंठ के लड्डू या बर्फी—दूसरी विधि

यदि खाली सौंठ के लड्डू न खाये जा सकते हों, तो बराबर का आटा लेकर फ़ड़ाई में घी डालकर हलए की भाँति भून लो और फिर उसमें सौंठ, शकर और आवश्यकतानुसार घी, बादाम पिस्ता डालकर लड्डू ढाँच लो यदि बर्फी जमानी हो तो, शकर की चाशनी गोली की पनालो और उसमें सब चीजें मिलाकर बर्फी जमा दो। ठण्डी होने पर काटकर निकाल लो। आटा मिलाकर जो सौंठ तैयार की जाती है छः दिन पहले जघा को नहीं दी जाती है।

### सौंठ के लड्डू या बर्फी—तीसरी विधि

पाव भर सौंठ के लिये पाव भर खोआ मँगा लो और उसको फ़ड़ाई में थोड़ा भून लो। इतना अधिक न भूनो कि यह सूख जावे। फिर उसमें सौंठ, पिस्ता बादाम, शकर और घी मिलाकर लड्डू ढाँच लो। यदि बर्फी बनानी हो तो चाशनी पनाकर उसमें यह मिला दो, और बर्फी जमा दो। बर्फी लगाना चाहो तो लगा दो

और ठण्डी होने पर फाटकर निकाल लो। इस प्रकार की खोआ मिली हुई सौंठ की चर्फी जच्चा को नहीं दी जाती है, परन्तु अन्य आवश्यकता की अवस्था में खाई जा सकती है। खोआ मिलाने से स्याद में परिवर्तन हो जाता है, और सौंठ की चरपराहट कम हो जाती है।

### अजवायन के लड्डू

अजवायन को धोकर ककड़ मिश्री सब साफ कर लो, और कपड़े पर धूप में सुखा दो। इसको धोने से दो लाभ हैं एक तो इतने घारीफ ककड़ अजवायन के रंग के मिले होते हैं, बिना धोए निकल नहीं सकते। धोने से अजवायन ऊपर आ जाती है और वह पानी में नीचे बैठ जाते हैं। दूसरे अजवायन की गर्मी निकल जाती है। सुख जाने पर इसको छड़ लो अथवा कूट कूटकर फटक लो, और छिलके फेंक दो। फिर इसमें घराघर का घी, दूनी शकर और छिले कटे बादाम पिस्ते मिलाकर किसी अमृतवान या शीशे के बर्तन में खाने के पन्द्रह दिन पहले लड्डू बाँधकर भरकर रख दो, ताकि वह घी में खूब भीग जावे और बेस्याद न लगे।

### अजवायन के लड्डू या चर्फी—दूसरी विधि

उपरोक्त विधि से अजवायन को साफ करके, सुखाकर घी में मिगो दो। फिर पावभर अजवायन के लिये पावभर आटा लेकर हल्लए की भाँति घी ढालकर कढ़ाई में भून लो। फिर मेवा और यह अजवायन तथा दुगुनी शकर मिलाकर लड्डू बाँध लो। यदि चर्फी बनानी हों तो शकर की गोली की चाशनी बना लो और

उसमें यह भुना हुआ आटा, अजवायन और मेवा मिलाकर बर्फी जमा दो ठण्डी होने पर काटकर रख दो । यह आटे मिली अजवायन जच्चा को छः दिन पहले नहीं देनी चाहिये ।

### गोंद की बर्फी

गोंद की बनी चीजें जच्चा को नहीं देते हैं, बच्चा होने से पहले खानी चाहिये । घघूल का गोंद खाने के काम में लाया जाता है, दूसरे गोंद खाने के काम में नहीं आते हैं । घघूल के गोंद की पहचान एकतो यह है कि सफेद होता है, दूसरे तलने पर अच्छे घुरे का पता चलता है । गोंद भँगाकर धीनकर साफ करलो, क्योंकि पसारी के यहाँ अक्सर बहुतसी चीजें मिल जाया करती हैं । कढ़ाई में घी डालकर आग पर रखो । गरम हो जाने पर थोड़ा थोड़ा गोंद डालती जाओ । वह मिफ जाने पर फूल फूलकर ऊपर आ जावेगा । फिर उसको पौनी से घी निचोड़कर निकाल लो, और हाथ से दबाकर चूरा करके देखो । यदि अच्छा होगा तो चूरा हो जावेगा, और यदि खराब होगा अथवा भुना नहीं होगा तो हाथ से फूटेगा नहीं । इसके अच्छे घुरे की या भुनने की पहचान किसी बड़ी-भूड़ी स्त्री से करवाले क्योंकि वह इस काम में अधिक चतुर होती हैं । कहीं गोंद कच्चा रह गया तो लाम के बदले हानि पहुँचावेगा, और दाँत में भी चिपकेगा । भुन जाने पर जो गोंद हाथ से फूट जावे उसको तो रख लो, और जो टुकड़े रह जावें, उनको फिर कढ़ाई में डालकर भूनो । आखीर में अगर कुछ खराब हिस्सा रह जाये

तो उसे खाने के काम में न लो और फेंक दो । उसमें दुग्नी शकर की चाशनी बनाकर बादाम पिस्ते मिलाकर बर्फी जमा दो, और चाकू से बर्फी काट लो । ठण्डी होने पर निकाल लो ।

### गोंद के लड्डू

उपरोक्त विधि से गोंद को साफ करके घी में भून लो और हाथ से चूरा कर लो, जो कि भारीक हो जावे । फिर गेहूँ का सेर भर आटा बादामी रंग का भून लो । सेर भर शकर, पावभर सुना गोंद का चूरा छिले कटे बादाम और पिस्ते मिलाकर लड्डू बाँध लो ।

### पीपल पाक

पीपल छोटी एक छटाँक, छोटी इलायची एक छटाँक बश-लोचन आधी छटाँक, कालीमिर्च आधी छटाँक लेकर भारीक पीस लो इलायची के छिलके फेंक दो फिर आधी छटाँक पानी और आध सेर शकर कढ़ाई में ढालकर कढ़ाई आग पर रख दो और गोली की चाशनी बनाकर उपरोक्त चारों चीज उसमें छोड़ दो और मिलाकर उतार लो थाली में जमा दो चाकू से बर्फी काट लो ठण्डी होने पर निकाल लो । यह बर्फी जीर्णज्वर, प्रसूत को लाभप्रद है ।



## अध्याय ६

### रोगी का खाना

#### सायूदाना पानी का

अब मैं यह खाने बताती हूँ जो रोगी को दिये जाते हैं। एक पतीली में पानी डालकर आग पर रखो। जब पानी उबलने लगे, तब पाव भर पानी में आधी छटाँक सायूदाना साफ करके डालकर चलाती रहो, ताकि गुठले न पड़ने पावें। सायूदाने का दूध का सा सफेद रंग पकने और फूलने पर बदल सा जावेगा, जब वह बिल्कुल बदल जावे और पानी और सायूदाना एक में मिल जावे तब शकर डालकर उतार लो। और डाक्टर के कथनानुसार रोगी को पथ्य के रूप में दो।

#### सायूदाना दूध का

उपरोक्त विधि से पानी डालकर सायूदाना उसमें डाल दो। सायूदाना जब भली प्रकार फूल जावे और उसकी सफेदी मिट जावे तब पाव भर दूध उसमें डालकर मिला दो। दो तीन उबाल आजाने पर शकर डाल दो और पक जाने पर उतार लो।

#### दाश का पानी या घृण

भूँग की धुली दाल लेकर, खूब साफ धीनकर धो डालो,

और पानी तथा नमक डालकर पतीली को आग पर रखो । उफान आने पर ढक दो । जब दाल गल जावे पर घुटने न पावे कपड़े से छानकर उसका पानी निकाल लो । फिर उसमें पिसी हुई कालीमिर्च डालकर, पथ्य दो । यदि डाक्टर ने बताया हो तो जरा से घी में हींग जीरे का छौंक भी लगा दो ।

### सब्जी का रस या सूप

पर्वल लौकी आदि के रस को भी पथ्य रूप में देते हैं । इनको धोकर छील और काट लो । फिर बहुत थोड़ा सा घी डालकर जीरे का छौंक लगा दो । पानी तथा नमक और पिसी हुई काली मिर्च डाल दो । पतीली को ढक दो । जब सब्जी अच्छी तरह गल जावे तब उतार लो और उसके रस को छानकर रोगीको दो ।

### टमाटर का रस या सूप

अच्छे बढ़िया टमाटर लेकर धो डालो और उन्हें छील लो, और उबलते हुए पानी में डाल दो । पाँच मिनट जोश देने पर निकाल लो और पत्थर या शीशे के बर्तन पर साफ कपड़ा रखकर उसका रस निकाल लो । उसमें नमक डालकर रोगी को खाने को दो । यदि रोगी कुछ अच्छा होने लगा है, तो उस रस के लिये पतीली में हींग का छौंक तैयार करो और उसमें थोड़ी शकर तथा नमक मिलाकर पतीली में डालो एक उबाल आने पर उतार लो, और थोड़ा ठण्डा करके खाने को दो ।

## अध्याय १०

### मलाई तथा शर्वतो की बर्फ

#### मलाई की कुलफी

दो सेर दूध को कढ़ाई में डालकर आग पर चढ़ा दो और बराबर चलाती रहो ताकि कढ़ाई में नीचे जल न जावे। आग मदी रखवो नहीं तो जल जावेगा, और जलने की पदबू होने से खाने लायक नहीं रहेगा। जब यह कुछ गाढ़ा हो जावे अर्थात् डेढ़ सेर के लगभग रह जावे तब उसमें पायसर शकर दानकर उतार लो, फिर उसमें छिले फटे पिस्ते खुशबू केवड़ा या गुलाब जल मिला दो, और टीन या पीतल की कलाईदार छलफियों में भर दो, और ढक्कन कसकर बन्द करदो। फिर गुँधी हुई मैदा से ढकना ऐसा चिपका दो कि दूध उसमें से बिल्कुल न निकलने पावे। भाँठ सेर पानी की बर्फ, आधा सेर साँभर नमक तथा आधी छटाक शोरा मगाकर रख लो। बर्फ को तोड़ कर घड़े में थोड़ी डाल दो और थोड़ा नमक तथा शोरा छिटका कर कुछ कुलफियाँ लगा दो ऊपर से फिर बर्फ तथा नमक और शोरा की तह लगा दो। ध्यान रहे कि घड़े में ऊपर नीचे तथा चारों तरफ दीवार के

पास बर्फ जरूर रहे । फिर घड़े का मुँह ढक दो और उसको मोटे टाट या कम्बल से चारों ओर से लपेट दो । १०-१० मिनट में घड़े को हिलाती रहो । एक घण्टे के अन्दर कुलफ्री बहुत अच्छी जम जावेगी । उसको निकाल कर खाने के काम में लाओ । धाकू से मैदा हटाकर ढकना खोलो । और थोड़ी हाथ में कुलफ्री घुमा कर ताकि हाथ की गरमाई पहुँचने से बर्फ कुलफ्री को छोड़ दे वर्तन में निकाल लो । यदि इन कुलफ्रियों की बर्फ देर तक जमी रखनी हो तो पानी निकालती आओ और बर्फ ढालती जाओ नहीं तो, वह गलना शुरू हो जावेगी ।

### आइस क्रीम

बाजारों में आइस क्रीम कई प्रकार की बिकती है । प्रायः पानी में जरा सा दूध तथा शक्कर मिलाकर शर्बत की बर्फ जमा कर लोग आइस क्रीम कह कर बेचते हैं । घरों पर जमाने के लिये पाल्टियाँ बाजार में बिकती हैं जिसमें एक ढिन्धा होता है । उसमें दूध भर देते हैं और लकड़ी की पाल्टी में चारों तरफ बर्फ भर कर उसको थोड़ी देर घुलाने देते हैं । नमक और शोरा भी ढाल देते हैं । वह आवे घटे में गाड़ी होकर खाने लायक हो जाती है और स्वादिष्ट होती है ।

### सन्तरे की बर्फ—पहली विधि

सन्तरे का रस निचाल कर उसमें डेढ़गुनी शक्कर और दुगुना पानी मिलाओ जब इस प्रकार सन्तरे का शर्बत बन जाये तब

कुलफियों में भर कर आश्म क्रीम की भांति जमा दो। खाने में बहुत स्वादिष्ट बनेगी।

### सन्तरे की बर्फ—दूसरी विधि

मीठे सन्तरे लेकर उनको छीलकर बहुत साफ़ जीरा निकाल लो। सेर भर दूध को ३-४ उवाल देकर ठण्डा करलो और पाव भर शकर मिला दो। उसमें आध पाव साफ़ किया हुआ सन्तरे का जीरा उस दूधमें छिटका कर ढाल दो। फिर उसको कुलफी में भरकर या डिब्बे में उपरोक्त विधि से जमा दो। इसका स्वाद मलाई की कुलफी से भिन्न और अच्छा होगा। केवड़ा तथा गुलाबजल इच्छानुसार ढाला जा सकता है।

### आम की बर्फ

मीठा कलमी आम जैसे यम्बई या दमहरी लेकर छीलकर छोटी छोटी फौक कर लो। सेर भर दूध को तीन चार उवाल देकर उतर लो और ठण्डा करके पावभर शकर मिला दो। फिर उसमें यह आम के छोटे टुकड़े ढालकर जमादो। यह भी स्वादिष्ट बर्फ होगी।

### फालसे के शर्बत की बर्फ

फालसा मँगा कर धो ढालो, और साफ़ करके सिलबट्टे पर पीसकर पानी में घोल लो। साफ़ कपड़े से उसे फिसी शीशे या पत्थर के घर्तन में छान लो। उसमें साधारण शर्बत से डेन्गुनी

शकर ढाल कर मिला दो । थोड़ा केवड़ा अथवा गुलाबजल ढाल कर कुलफ्री या डिब्बे में करके जमा दो । इसकी बर्फ बड़ी कड़ी जमती है । यह ध्यान रखना चाहिये कि यह खट्टा शर्वत होता है, अतः ऐसे बर्तन में जमावे जिसमें खराब न हो ।

### नीबू की बर्फ

नीबू का शर्वत तैयार करलो । शकर शर्वत की मात्रा से डेढ़गुनी ढालो । फिर कुलफ्रियों या डिब्बों में भरकर साधारण मलाई की कुलफ्रियों की भांति जमादो । यह शर्वत भी खट्टा होता है, अतः सावधानी से जमाना चाहिये । केवड़ा या गुलाब जल इसमें भी इच्छानुसार ढाला जा सकता है ।

### अन्य शर्वतों की बर्फ

अन्य शर्वतों की बर्फ भी इसी प्रकार जमाई जा सकती है, और स्वादिष्ट होती है ।



## अध्याय ११

### विविध ठण्डाई

#### ठण्डाई

गरमी के दिनों में ठण्डाई और शर्यत लाभकारी होती हैं, और स्वादिष्ट भी। ठण्डाई बाजार में मिलाकर पधारी बेचते हैं, और घर पर भी अलग अलग सब चीजें मँगाकर तैयार कर सकते हैं। इसकी विशेष आवश्यक चीजें यह हैं। छोटी इलायची के दाने, पादाम, कालीमिर्च, सौंफ, खरबूजे के बीज, कद्दू के बीज, गुलाब के फूल की पँखड़ी, फासनी, पोस्त के दाने। इन सब चीजों को ठीक मात्रा में मिलाकर पानी ढाल ढालकर मिलावड़े से बहुत पारीक पीस लो। पादाम को पहली रात या घंटे भर पहले फड़ा छिलका फोड़कर भिगो दो और पादाम फूल जाने पर छीलकर तब ठण्डाई में ढालो, ताकि उनका अमर ठण्डा हो जावे। पीस जाने पर कपड़े से छान लो और शकर मिला दो। बढ़िया ठण्डाई में पानी की मात्रा से कम से कम चौथाई दूध अवश्य ढालते हैं। यह दूध कच्चा ही ढाला जाता है। थोड़ी केसर घोटकर और यक़ ढालकर उसे तैयार कर लो। इन्शानुमार केयदा अथवा गुलाब जल ढाला जा सकता है। गर्मी में इसको पीने से तरावट रहती है। कुछ लोग इसमें घुनका भी पिसवा लेते हैं।

## शर्बत

शर्बत कुछ तैयार किये हुए बाजार में बोटलों में मिलते हैं, जिसमें पानी मिलाकर और बर्फ डालकर तुरन्त तैयार किया जा सकता है। उनका बनाना भी बहुत सरल होता है। चाशनी बढ़िया पकाकर और उसमें सतरा, नीबू, अनन्नास, या किसी फल का एसेंस डाल दो। जिस रंग का पसंद हो, वह खाने का रंग मँगाकर उसमें डाल दो। रंग गरम में ही और एसेंस चाशनी के ठण्डा होने पर डालना चाहिये। फिर बोटल में भरकर रख दो, और आवश्यकतानुसार काम में लाओ। इसके अतिरिक्त और भाँति से भी शर्बत बनाये जाते हैं, उनमें से कुछ नीचे दिये जाते हैं।

## नीबू का शर्बत

ताजा नीबू को लेकर धो लो। पानी में शकर घोलकर नीबू निचोड़ दो, और उसको कपड़े से छान लो। फिर उसमें बरफ और केवड़ा अथवा गुलाब जल डालकर पीने के काम में लाओ।

## फालसा का शर्बत

फालसे लेकर मली प्रकार धो डालो फिर उसे सिल बड़े से पीस लो, फिर कपड़े से पानी डालकर छान लो और शकर मिला दो। बर्फ डालकर काम में लाओ।

## अनार का शर्बत

बढ़िया अनार लेकर उसके दानों का रस निकाल लो, उसमें दूनी शकर मिलाकर आग पर चढ़ाओ, दो चार की चाशनी होने



पर उतार लो, और चाहो तो कोई सा खाने का रंग डाल दो, फिर खुशबू डालकर या बिना डाले ही ठण्डा होने पर घोटल में भरकर रख दो । फिर आवश्यकतानुसार पानी और बर्फ डालकर पीने के काम में लाओ ।

### चन्दन का शर्गत

चन्दन का बुरादा बाजार में मिलता है उसको मँगाकर पानी में भिगो दो । दो दिन गीगने पर उसे छान लो और शकर मिला कर चाशनी बना लो, और अनार के शर्गत की भाँति ही तैयार कर लो ।

इसी प्रकार अन्य फलों के शर्गत भी बन सकते हैं ।

### गुलकंद बनाने की रीति

चैत के महीने में गुलाब के ताजे बड़े बड़े फूल लेकर उसकी पँखड़ियाँ तोड़ लो और इठन फेर दो पँखड़ियों को तैलकर चौगुना कद अथवा दानेदार शकर लेकर फूल की पँखड़ियों को हाथ से शकर में मीज लो और तीन दिन तक धूप में रखो फिर फिमी काँच या चीनी के घर्तन में भरकर रख लो । एक तोला गुलकंद पानी से खाने से इतका जुस्साब का भी काम देता है तथा गर्मियों में प्रातःकाल खाने से तरी करता है । गुलकंद ठण्डाई में भी डाल सकते हैं ।

